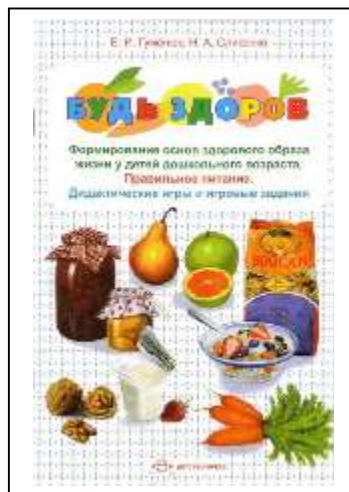


**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



Литература в помощь родителям:



Е.И.Гуменюки Н.А. Слисенко

В пособии представлены игры и игровые задания для детей подготовительной группы, а также наглядный материал, необходимый для их проведения. Главная задача представленных дидактических игр - рассказать детям в игровой форме о важности правильного питания, а также убедить их в том, что здоровое сбалансированное питание - это полезно, вкусно и весело! Пособие будет интересно педагогам ДОУ и родителям.



В пособии представлены конспекты занятий для детей младшего дошкольного возраста по формированию начальных представлений о строении тела человека, слагаемых здорового образа жизни. Занятия проводятся в игровой форме с использованием красочных иллюстраций. Пособие предназначено для воспитателей и педагогов ДОУ и родителей детей дошкольного возраста, а также будет полезна студентам педагогических образовательных учреждений.



Дидактические игры по культуре питания и здоровому образу жизни

Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- зеленой (продукты ежедневного рациона);
- желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

«Мамины помощники»

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина.

Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

Где растет каша

Цель: дать знания о происхождении продуктов питания (крупа, мука). О пользе их для организма, о блюдах, в состав которых они входят.

Описание игры: пробирки и прозрачные полиэтиленовые кармашки с разными видами круп, иллюстрации растений соответствующие видам круп.

Ведущий прием: определить какое растение подарило нам гречку (рис, пшено...). Расскажи, что из нее можно приготовить.

Варианты: 1. Разбери смешанные крупы по сортам.

2. Определи крупу на ощупь.

3. Составь мозаику из круп.



Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды детей должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название.

В ходе конкурса педагог обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюдца или розетки), а также правил этикета.



Игра «Поварята»

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» — отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

Поварята

Цель: дать знания о компонентах входящих в состав блюд для завтрака, обеда, ужина. Учить делать выводы о витаминной ценности составленного блюда.

Описание игры: наборное полотно с комплектами предметных картинок различных продуктов питания и посуды. Карточки с вариантами меню.

Ведущий прием: игровая ситуация «Готовим завтрак, обед, ужин». Вариант «Приготовим обед для больного человека».



Доскажи пословицу

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение:

Кто не умерен в еде - (враг себе)

Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)

Когда я ем - (я глух и нем)

Снег на полях - (хлеб в закромах).

Венок из пословиц

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить группу.

- Хлебушко - пирогу дедушка.
- Без печки холодно - без хлеба голодно.
- Не в пору и обед, коли хлеба нет.
- Ешь пироги, а хлеб вперед береги.
- Покуда есть хлеб да вода, все не беда.
- Нет хлеба - нет обеда.
- Много снега - много хлеба.
- Ржаной хлебушко - калачу дедушка.
- Хлеб на стол - и стол престол.
- Хлеб - батюшка-кормилец.
- Без хлеба несытно, без него и у воды жить худо.
- Хлеб - всему голова.
- Все приедается, а хлеб - нет.
-



Динамическая игра «Вкусный поезд»

Один ребенок исполняет роль светофора. Остальные дети получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

*Он большой и симпатичный
(непривычный).*

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по группе к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ребенок, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ребенок рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

Где растет каша

Цель: дать знания о происхождении продуктов питания (крупа, мука). О пользе их для организма, о блюдах, в состав которых они входят.

Описание игры: пробирки и прозрачные полиэтиленовые кармашки с разными видами круп, иллюстрации растений соответствующие видам круп.

Ведущий прием: определить какое растение подарило нам гречку (рис, пшено...).

Расскажи, что из нее можно приготовить.

- Варианты:
1. Разбери смешанные крупы по сортам.
 2. Определи крупу на ощупь.
 3. Составь мозаику из круп.



Во фруктовом царстве, овощном государстве

Цель: дать знания о зависимости здоровья человека от питания. Научить осознанно подходить к своему здоровью, питанию, уметь противостоять рекламе. Познакомить с историей происхождения появления на Руси овощей и фруктов.

Описание игры: набор картинок овощей, фруктов, мясных, молочных и других продуктов имитация трона-рамки.

Ведущий прием: составление монологов героев-фруктов, овощей. Создание игровой ситуации «Расскажи все о себе».

Грибники

Цель: воспитывать желание заботиться о своем здоровье, о разнообразии блюд приготовленных из грибов. Знания о специфике заготовки впрок, учить различать грибы съедобные и ядовитые, дать знания о пользе ядовитых грибов.

Описание игры: набор картинок, плоскостные модели посуды.

Ведущий прием: игровая ситуация «Заготовка грибов», «Изготовление лекарства из мухоморов», «В лес по грибы».

Кто в домике живет?

Цель: дать знания о компонентах составляющих пищевые продукты: жирах, белках, углеводах, витаминах, раскрыть их роль в жизни человека. Научить способам сохранения и укрепления здоровья через желание правильно питаться.

Описание игры: плоскостной домик с открывающимися окошечками, за окошечками наклеены предметные картинки продуктов питания.

Ведущий прием: рассматривание картинок, разрешение проблемных ситуаций по заданию воспитателя.

Вариант 1. Отгадать какие продукты спрятались за дверью под названием: белки, жиры, углеводы, витамины.

Вариант 2. Рассмотреть картинки, скажи к какой группе полезных веществ они относятся, проверь свой ответ, закрыв дверцу, прочитай, что на ней написано.

Вариант 3. Предложить решить проблемные ситуации:

- ✓ Что будет, если ребенок не будет есть мясо, рыбу, молочные продукты?
- ✓ Будет мало есть каши и хлеба?
- ✓ Будет много есть сладостей?

ОВОЩНОЕ ЛЕТО

Назови одним словом

Цель: учить классифицировать овощи и фрукты.

Описание игры: карточки с изображением овощей и фруктов.

Ведущий прием: игровая ситуация «Что растет в саду, в огороде»

Вариант 1. Расскажи, какой овощ, фрукт ты любишь больше всего? Почему?

Вариант 2. Узнай на ощупь.

Что изменилось

Цель: учить по цвету определять степень зрелости овощей и фруктов. Учить предупреждать негативные ситуации с употреблением в пищу незрелых плодов.

Описание игры: парные картинки овощей и фруктов, отличающихся степенью зрелости, которая выражается в разнице величины и цвета.

Ведущий прием: составление сравнительного описательного рассказа по картинкам, разрешение предложенной взрослым проблемной ситуации связанной с употреблением в пищу незрелых плодов

Творческие задания с контурными картинками овощей и фруктов

Цель: закрепить знания о витаминной ценности овощей и фруктов, месте их произрастания, использования в приготовлении разных блюд.

Описание заданий:

- ✓ Раскрась красным цветом овощи и фрукты, содержащие витамин А (зеленым витамин В, желтым витамин С, синим витамин D).
- ✓ Раскрась овощи и фрукты, из которых можно приготовить салат (варенье, компот, суп).
- ✓ Обведи по контуру овощи и фрукты, которые растут в наших садах и огородах.



РЕЙТИНГ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТОВ



Скажем сразу, что такой список составить достаточно трудно. **Нормы питания детей** разные, у одних несовершенство пищеварительной системы приводит к непереносимости каких-то продуктов питания, какими бы полезными теоретически они ни были, у других возникают аллергии на определенные виды пищи...

I место: яблоки. Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. А пектины помогают процессу пищеварения. Также яблоки богаты микроэлементами, в частности железом, и предотвращают развитие анемии.

II место поделили **морковь** — кладезь бетакаротина — и **капуста брокколи**, которая к тому же является диетическим гипоаллергенным продуктом.

III место: лук. Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм малыша витаминами и минералами. Но, хотя многим мамам хочется включить его в рацион питания детей, очень мало малышей лук любят и соглашаются есть. Попробуйте заменить лук на не менее полезный чеснок.

VI место: каши. Они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребенка и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день.

V место: молочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии. Они нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза. **Здоровое питание детей** обязательно должно подразумевать наличие в их меню **йогуртов, кефира, творожков.** Если добавить к ним фрукты — то лучшей альтернативы вредным сладостям не найти!

ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Родителей всегда заботит, чем кормят их ребенка в детском саду. Спешим успокоить всех мам и пап: рацион, согласно нормативным документам, включает в себя весь необходимый набор продуктов. Специально рассчитываются их калорийность и энергетическая ценность на определенную возрастную категорию (до 3 лет и с 3 до 7 лет) Для детей, посещающих ДОО (в течение 12 часов), организуется пятиразовое питание (завтрак 1, завтрак 2, обед, полдник, ужин). Таким образом обеспечивается суточная потребность в пищевых веществах и энергии у детей примерно на 90-95%.

РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОО.
- Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучите его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно если раньше он их никогда не получал.
- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко.
- Вечером дома важно дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, используя наши рекомендации.



РЕЙТИНГ САМЫХ ВРЕДНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

I место: кола. Этот напиток содержит ортофосфорную кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить ржавчину с гвозди! Диетическая кола (без сахара) ничем не лучше. В ней содержатся потенциально опасные для здоровья человека сахарозаменители: цикламат и аспартам.

II место: сладкая газировка, содержащая бензоат натрия (E211). По данным последних биологических исследований, большие количества бензоата натрия повреждают митохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона и ряду нейродегенеративных болезней.

III место: картофельные чипсы. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка малыша. А кроме того, они «убивают» чувство вкуса нормальной, здоровой пищи. Вывод один: не хотите подобных проблем — откажитесь от чипсов сами и не знакомьте с ними детей!

IV место: сосиски и дешевая колбаса. В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия — вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет. Нитрит натрия в организме превращается в нитрозамины — потенциальный канцероген. Американскими исследователями была выявлена связь между употреблением содержащих его продуктов и раком кишечника. Если же сосиски входят в рацион питания ваших детей, то журнал «Химия и жизнь» дает такой совет: давайте детям сосиски вместе с овощами. Это предотвращает образование нитрозаминов из нитрита натрия.

V место: маргарин. Если собственное здоровье и здоровье ребенка вам небезразлично, ограничьте его употребление. Маргарин — это смесь гидрогенизированных, то есть насыщенных атомами водорода, животных и растительных жиров. За счет такой химической модификации маргарин, даже из холодильника, легко намазывается на хлеб, а потому входит в состав практически всех «спредов» и «бутербродных смесей». Но, честно говоря, лучше есть обычное сливочное масло, чем такие «спреды».

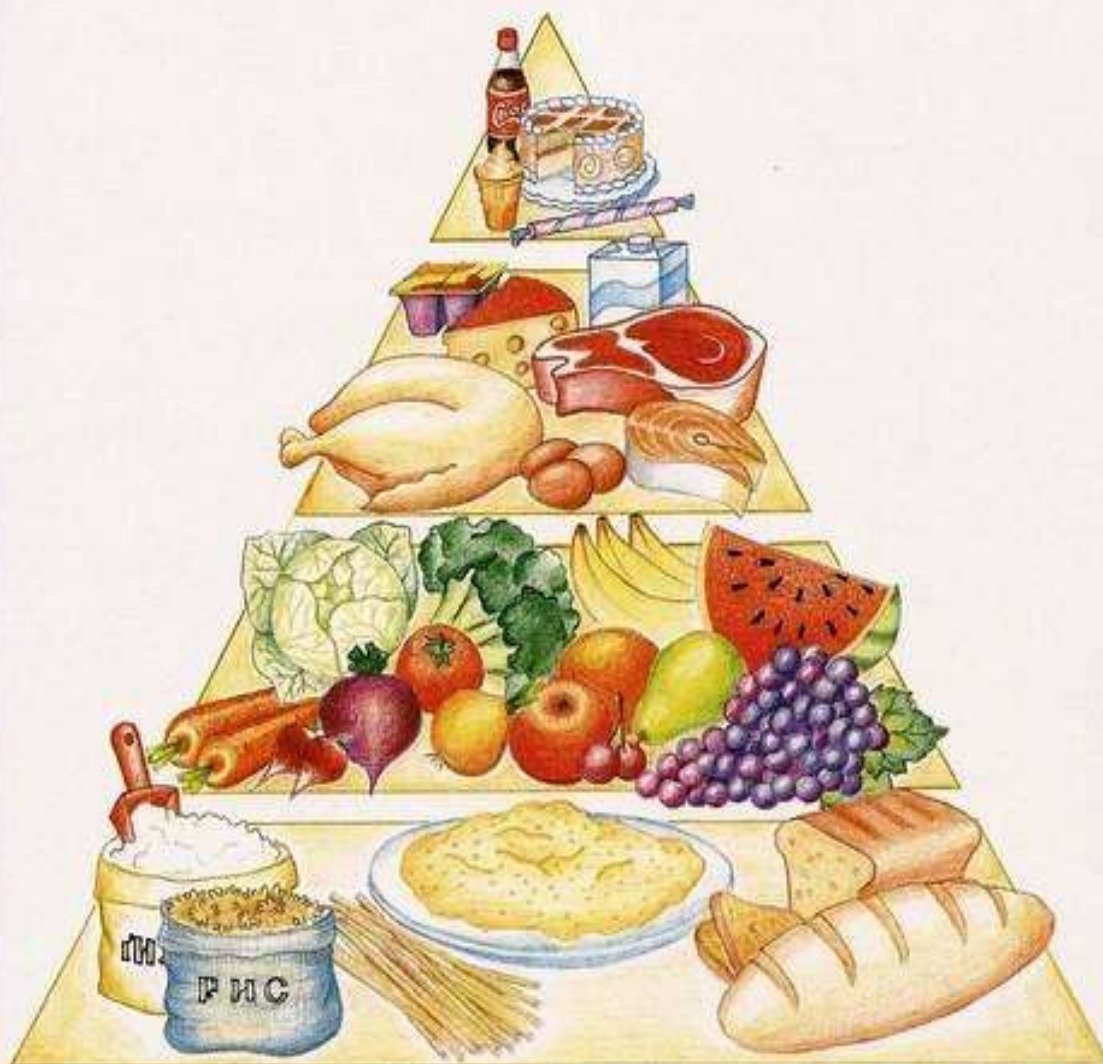


ЧТО ТАКОЕ ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА?

Пищевая пирамида — это способ питания, рекомендованный диетологами. Пирамида разработана с учетом научных знаний о роли питательных веществ и потребностях организма, она отражает сложившиеся в обществе традиции питания. Продуктовая пирамида — это не строгая диета, исключая отступления, ее задача помочь сделать выбор: чем питаться для того, чтобы долго радоваться хорошей физической, психической и интеллектуальной форме.

Как читать пирамиду?

В нижней части пирамиды находятся продукты, которые рекомендуется употреблять в самом большом количестве. Чем выше продукты расположены, тем реже следует их употреблять.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание — это необходимая потребность организма и обязательное условие существования человека. Но только при правильном, сбалансированном питании можно сохранить здоровье, молодость, красоту и работоспособность.

Еще Гиппократ сказал, что человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей.

Действительно, мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, тем, к чему привыкли, или тем, что можно быстро и без труда приготовить.

Через некоторое время организм начинает реагировать на подобное к нему неуважение различными заболеваниями. Поэтому очень важно вовремя обратиться к рациональному питанию, тем более если вы — родители, а значит, именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Именно вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье.

Детский организм развивается бурно и быстро. В короткие сроки дошкольного детства формируются и совершенствуются многие органы и системы. Организм ребенка также очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого.

Поэтому очень важно правильно организовать питание детей, учитывая возрастные физиологические особенности, обращая особое внимание на подготовку мышц, костей и мозга к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок, к изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Постоянно соблюдайте несколько **основных принципов питания**, которые станут фундаментом здоровья ребенка.

1. Режим питания.
2. Разнообразие продуктов питания.
3. Достаточность объема пищи.
4. Соблюдение гигиены питания.
5. Удовольствие от процесса еды.

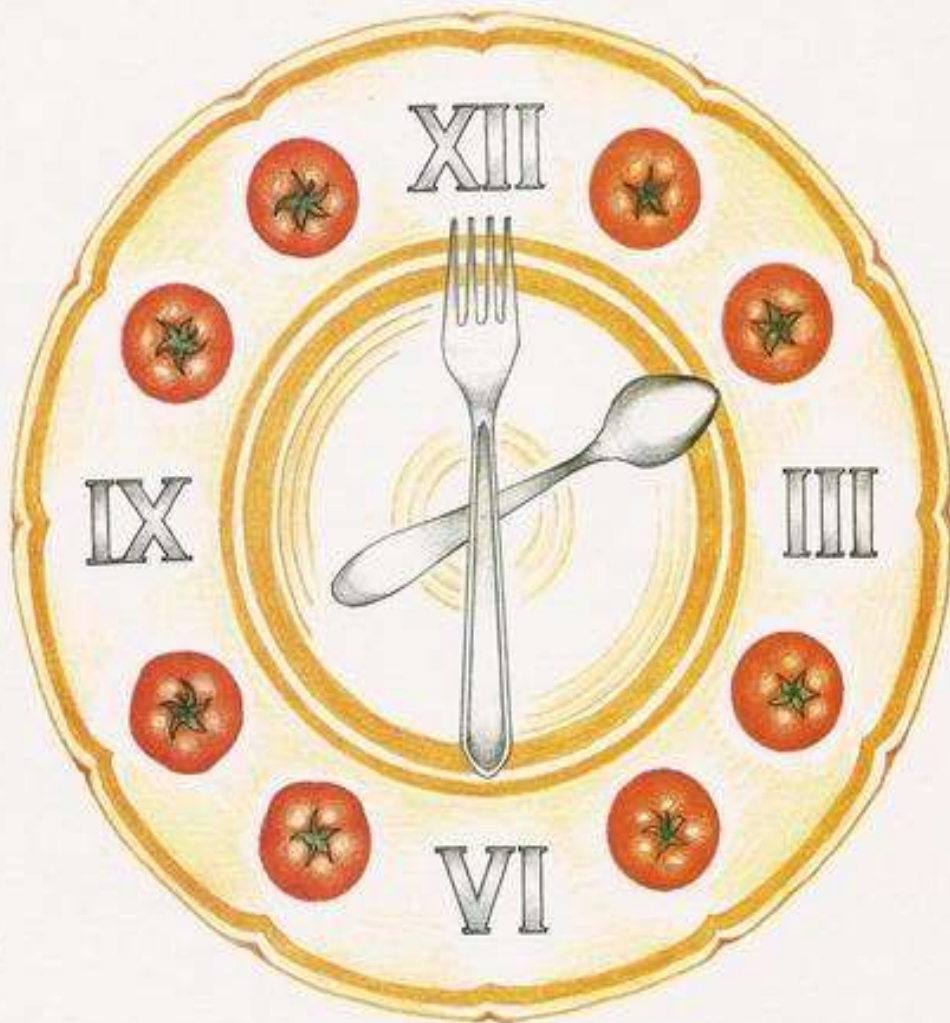


РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма, — дыхание, бие-ние сердца, работа пищеварительной системы и т. п. — носят ритмичный характер. Поэтому потребность в регулярном приеме пищи является законной нормой нашего организма, а не прихотью диетологов.

Режим питания важен в любом возрасте, но его значение особенно велико для детей и подростков. В это время происходит активный рост и созревание организма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений как физического, так и психического здоровья.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, вот почему в дошкольном и младшем школьном возрасте, учитывая особенности пищеварительной системы детей, предусматривается 4—5 приемов пищи через каждые 3—4 часа. Позже можно ограничиться четырьмя приемами пищи в день.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



Витамин В1

– находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2

– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.





В РОДИТЕЛЬСКИЙ ДНЕВНИЧОК

ОТ КАКИХ ЧЕТЫРЕХ ПЛОХИХ ПРИВЫЧЕК В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ?

1. НЕ ЗАВТРАКАТЬ

Это особо актуально для младших школьников (так как малыши в обязательном порядке завтракают в детском саду). Иногда дети хотят подольше поспать и отказываются от завтрака либо же опаздывают на занятия и игнорируют приготовленные родителями бутерброд.

2. НЕ РЕГУЛЯРНО ПИТАТЬСЯ

Необходимо строго соблюдать время питания. Особенно надо обратить внимание на завтрак и нельзя пропускать обед, так как это помогает избежать лишнего питания и гарантирует хорошее пищеварение.

3. НЕ ЕСТЬ ВЧЕРАШНЮЮ ПИЩУ

Ранее приготовленный обед обычно теряет большую часть питательных веществ. Причем в пище увеличиваются нитраты, которые вредят здоровью ребенка. Масло и соль за ночь почти все проникает в овощи и мясо, что приводит к нежелательным последствиям.

4. БЕЗМЕРНО ЕСТЬ

«Осталось мало», «Жаль, если пища будет оставлена», - родители всегда так думают и в результате много едят сами и перекармливают детей. А это – главная причина полноты членов семьи. Поэтому, если ребенок не доел положенную ему пищу, не заставляйте его делать это. Надо всегда немного не доедать – это полезно не только для здоровья взрослого человека, но и детей.

ИСТОЧНИК: КОРОЛЕВА Э. ПЛОХИЕ ПРИВЫЧКИ. КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ // РАСТЕМ ВМЕСТЕ. ЖУРНАЛ ДЛЯ ЛЮБЯЩИХ РОДИТЕЛЕЙ.
- МИНСК, 2010, № 1





ВКУСНАЯ ЕДА



Мясо и рыба содержат полноценные белки, фосфорные соединения, необходимые для правильного развития центральной нервной системы, витамины, микроэлементы. Рыба содержит и очень ценный в питании рыбий жир, который лучше употреблять в натуральном виде, а не в виде аптечного препарата, который к тому же чаще готовится не из рыбы, а из тюленьего или дельфиньего жира.

Они должны входить в рацион ребенка 4-5 раз в неделю. Исключаются жирные сорта мяса и рыбы (свинина, баранина, утки, гуси, осетровые и лососевые).



Молоко является ценным продуктом.

Оно насыщает организм животным белком, является источником жиров, солей, витаминов.

Яйца содержат витамины, лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты. Для детского питания не рекомендуются сырые яйца, так как они трудно перевариваются. В возрасте от полутора лет можно давать яйцо целиком, но не каждый день. Исключаются гусиные и утиные яйца (яйца водоплавающих), как носители опасных инфекций!



Супы крайне важны для малыша, т. к. они содержат соли и экстрактивные вещества, необходимые для правильной работы желудка и хорошего переваривания остальных блюд



ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

Дети сильно подвержены простудным заболеваниям, особенно в период межсезонья - весной и осенью, когда сырая погода благоприятствует размножению бактерий и вирусов. Быстрее справиться с простудой ребёнку помогут не только лечение и уход, но и несложные правила питания, которые становятся особенно важными в период болезни.



Считается, что в период болезни необходимо откармливать больных детей, т.к. нужны дополнительные силы на борьбу с болезнью. Однако организм сам мобилизует все ресурсы на восстановление пошатнувшегося равновесия и есть больному совсем не хочется, вся его энергия разбирается с болезнью. Принудительное кормление в таких случаях наносит вред детям. Не случайно заболевшие звери не притрагиваются к пище, даже лежащей под носом!

При высокой температуре нужно давать как можно больше пить. Это поможет восполнить потери воды при обезвоживании, вызванном высокой температурой. В рационе больного ребёнка рекомендуют использовать свежие и отварные овощи и фрукты. В citrusовых содержится большое количество витамина С. Из мяса подходит говядина, курятина, крольчатина. Наиболее подходящий способ приготовления мяса - варка. Кисломолочные продукты хорошо усваиваются организмом.



Предложите ребёнку поиграть :

• Игра «Назови, какой салат?»:

Салат из картофеля — картофельный;

Салат из капусты — капустный;

Салат из моркови — морковный;

• Игра «Назови, какой сок?»:

Сок из огурцов — огуречный;

Сок из помидоров — томатный;

Сок из тыквы — тыквенный;

Сок из свёклы — свекольный.

• Игра «Посчитай овощи»:

Одна тыква — две тыквы — много тыкв;

Одна спелая тыква — две спелых тыквы — много спелых тыкв;

Один огурец — два огурца — много огурцов;

Один зелёный огурец — два зелёных огурца — много зелёных огурцов.

• Игра «Скажи наоборот»:

Кабачок большой, а огурец — маленький,

Картофель крупный, а редис — мелкий,

Помидор мягкий, а огурец — твёрдый,

Помидор гладкий, а огурец — шершавый.

• Помогите ребёнку составить описательный рассказ про любой овощ с помощью вопросов:

Что это? (название овоща)

Где растёт?

Какой формы, цвета?

Какой он на вкус?

Какой он на ощупь?

Что можно из него приготовить?



ВИТАМИНЫ

Мотылёк
Приложение к журналу
«Здоровье
дошкольника»

При слове «витамины» большинство из нас сразу вспоминают об овощах и фруктах. Безусловно, содержащиеся в них водорастворимые витамины исключительно полезны. Но существует еще одна группа витаминов – так называемые жирорастворимые витамины. Они точно так же необходимы для нормального развития ребенка.

В настоящее время известно около 20 различных витаминов. Их первоисточниками являются растения. Человек получает витамины с растительной пищей и из продуктов животного происхождения. В природе практически нет ни одного продукта, в котором находились бы все витамины в количестве, достаточном для удовлетворения в них потребностей организма как взрослого человека, так и ребёнка.

Поэтому необходимо максимально разнообразить ежедневное меню дошкольника: наряду с продуктами животного происхождения, зерновыми, в него необходимо включить овощи, фрукты, орехи, в том числе и в свежем виде.

ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ

Какова еда и питье – таково и жительство



сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир

молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы



сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)



дрожжи, бобовые, грибы, рис



От сладкой еды жди беды

проростки пшеницы, зеленые листовые овощи, мясо, печень, рыба, молоко, яйца

Зелень на столе – здоровье на сто лет



дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи

печень, яичный желток, сыр



зеленые овощи, орехи, крупы из цельного зерна, дрожжи

мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр



Обед без овощей – праздник без музыки



дрожжи, морские водоросли

печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба



зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская, белокачанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна



орехи, зеленые листовые овощи, бобы, проростки пшеницы, бананы, апельсины

Продукты растительного происхождения выделены зеленым цветом, животного происхождения – красным



Правила поведения за столом



Аккуратно кушай хлеб -
Это кухня, а не хлеб.



Ложкой ешь кисель и кашу,
Суп, пюре и простоквашу.

Вытирай салфеткой рот
И не кавай на живот.



Не вертись юлой на стуле,
Головой не лезь в кастрюлю.



Вилкой можно брать картошку,
Мясо, рис... Не надо ложкой!



Супчик кушай аккуратно,
Не выплевывай обратно.



Ручкой можно брать пирог,
Глазированный сырок.



Пей чайк, не проливая!
Что за лужица большая?



Не корми котлетой кошку,
А сама поешь немножко.



И скажи спасибо всем,
У кого ты пиццу ел.

Umaliki.Ru

КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ!

- Перед едой обязательно вымой руки.
- Во время еды не крутись и не размахивай руками.
- Когда ешь ложкой - ложку держи в правой руке (для левшей - наоборот).
- Не разговаривай во время еды.
- Когда ешь ножом и вилкой - вилку держи в левой руке, а нож в правой (для левшей - наоборот).
- Испачканные руки и рот вытирай салфеткой.
- Не торопись!
Ешь небольшими кусочками,
тщательно пережевывай с закрытым ртом.
- После еды скажи:
«СПАСИБО».



Продукты питания, благоприятно влияющие на зрение детей



Организация рационального полноценного питания детей в дошкольном возрасте во многом зависит от родителей, их представлений о питании, а так же от возможностей дошкольных учреждений, посещаемых детьми.

Многие ученые-офтальмологи, педиатры, гигиенисты неоднократно обращали внимание в своих исследованиях на роль неадекватного, нерационального питания в развитии заболевания глаз и их осложненного течения у детей.

Питание ребенка должно быть сбалансированным, т.е. содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.

Белки, являясь наиболее важной составной частью нашего организма, служат для построения тканей организма и оказывают огромное влияние на функцию ЦНС.

Жиры – составная часть нашего организма, один из основных источников энергии, откладываются в виде прослойки под кожей и между внутренними органами. Потребность организма в углеводах очень велика и связана с большой подвижностью ребенка. Кроме белков, жиров и углеводов пища должна содержать минеральные вещества. **Микроэлементы** – составные компоненты биологически активных веществ и участвуют в обменных процессах в организме. **Калий** снабжает кислородом кровеносные сосуды глаз, контролирует их состояние. Он содержится в меде, бананах, печенке картофеля, растительном масле.

Если ваш ребенок стал плохо видеть в темноте, щуриться, хотя нет явных нарушений зрения, проверьте, как у него обстоят дела с **цинком**. Цинк помогает глазам адаптироваться к яркому свету, участвует в работе сетчатки, поддерживает нормальный уровень витамина А. Высокое содержание этого микроэлемента находится в морепродуктах (креветки, устрицы), сельди, печени, мясе, грибах, зерновых (отруби, проросшие зерна пшеницы, хлеб грубого помола, ореха). Он лучше усваивается из мясных продуктов, чем из растительной пищи, фитиновая кислота растений связывает его и мешает всасываться в тонком кишечнике.

Кальций – основной строительный материал для наружной оболочки глазного яблока; он всегда находится в союзе с другим микроэлементом – **фосфором**. Продукты, содержащие одновременно кальций и фосфор, - яблоки, зеленый горошек, цельные зерна, свежие огурцы, все виды капусты, особенно цветная, сельдерей, салат, редис, творог, белые сыры.

Особое внимание хочется обратить на **витамины**. Их значение было открыто русским ученым Н.И. Луниным, доказавшим первоочередную роль недостатка витаминов в развитии тяжелых заболеваний организма. **Для зрения особое значение имеют витамины А, группы В, С, D, РР.**

Витамин А – наиболее востребованный для глаз. Запасы его в организме незначительны, а способность накапливаться в детском организме ниже, чем у взрослых. Витамин А содержится только в продуктах животного происхождения – рыбий жир, молочные продукты, сливочное масло, сыр, яичный желток.

Витамин С – аскорбиновая кислота, в тканях глаза его содержится значительно больше, чем в крови. Витамин С оказывает противовоспалительное, противоаллергическое, антиоксидантное действие. Им богаты капуста, болгарский перец, брокколи и брюссельская капуста, шпинат, зеленый лук, помидоры, цитрусовые, шиповник, смородина.

Диетологи отмечают огромное влияние на состояние орган зрения витаминов группы В. Они влияют не только на сам глаз, но и на центры головного мозга, ответственные за восприятие зрительных ощущений. **Витамин В 1** содержится в нежирной свинине, печени, почках, картофеле, крупах, бобовых растениях.

Витамин В2 важен для нормального функционирования органа зрения, является мощным антиоксидантом, участвует в обмене белков, жиров, углеводов, способствует синтезу зрительного пурпура, обеспечивает хорошее центральное и цветовое зрение, повышает способность глаза к адаптации в темноте.

Витамин В6 содержится в печени, почках, птице, мясе, рыбе, дыне, крупах, перце, картофеле. Витамин РР содержится в яйцах, мясе, печени, , молоке, хлебе.

Хочется так же остановиться на важных для нормальной жизнедеятельности глаза **биологически активных веществах**. Лютеин и зеаксантин: их содержание в клетчатке обеспечивает качество зрительной работы, восстанавливают светочувствительные клетки, повышают остроту зрения при низкой освещенности.

Среди главных продуктов зрения, содержащих эти питательные вещества – **черника**. Кроме каротина, в ней содержится множество других полезных для глаз веществ. И удивительно, что она не только усиливает остроту зрения, но и способствует увеличению поля зрения, уменьшает усталость глаз. Ликопин нейтрализует свободные радикалы. Наряду с другим каротиноидом, лютеин способен защищать сетчатку глаза от воздействия ультрафиолетовых лучей. Источником ликопина являются помидоры, томатный соус, кетчуп, томатный сок, сладкий красный перец, арбуз, папайя, любые фрукты и овощи красного цвета.

**Знания о правильном питании детей
и желание претворить их в жизнь –
вот основа полноценного развития
ребенка, сохранения зрительной
функции на всю жизнь!**



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА «ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ»





*Внимание,
Родители!*

*Если Вы вдруг заболели,
В сад решили не ходить,
Не забудьте мамы, папы
Нам скорее позвонить.*

*Лучше долго не молчите
Сразу нас предупредите,
И не знайте Вы забот,
Меньше будет Всем хлопот.*

*От души благодарим,
И Спасибо говорим!*



