

## Пять продуктов, которые всегда должны быть на вашем столе.

Врачи многих стран до сих пор спорят о пользе тех или иных продуктов. Единого мнения нет уже много лет. И все-таки некоторые продукты все врачи признали самыми лучшими для здоровья и рекомендуют их для каждодневного применения.

**Первый продукт-это кефир.** Выпивая его ежедневно, вы улучшите свое здоровье. Кефир, благодаря наличию молочнокислых бактерий, способен выводить токсины, шлаки, радионуклиды, улучшать работу желудочно-кишечного тракта. Этот продукт также способствует похудению, а наличие кальция помогает для профилактики остеопороза.

**Второй продукт-это яблоки.** Если каждый день съесть одно или два яблока, то вы получите большую часть витаминов и микроэлементов. Яблоки очень полезны для сердечно-сосудистой системы. Яблочная кислота убивает в желудке гнилостные бактерии. В результате последних исследований ученые нашли в яблоках вещество, замедляющее рост раковых клеток.

**Третьим продуктом является мед.** Неоценимой услугой для твоего организма будет замена сахара на мед. Мед просто кладезь витаминов и микроэлементов и прекрасное средство от простуды. А выпивая чашку теплой воды с медом и лимоном по утрам, вы заставите работать желудок. Этот напиток, выпитый натощак, прекрасно выводит шлаки. Только помните, что мед нельзя класть в кипяток. Так в нем образуются вредные вещества.

**Морская рыба** также находится в списке полезных продуктов. Если вы в вашем рационе будет рыба вместо мяса, то здоровье и энергия вам гарантированы! Почему длительность жизни японцев намного дольше, чем у наших соотечественников, и они не страдают заболеваниями сердца? Потому что в их меню входят преимущественно морепродукты. В морской рыбе в большом количестве находятся ненасыщенные жирные кислоты омега-3. Они продлевают молодость, препятствуют образованию холестерина.

**Пятый продукт - это перепелиные яйца,** которые очень богаты на витамины и микроэлементы. Перепелиные яйца прекрасно восстанавливают силы, улучшают память, поднимают иммунитет. Этот продукт полезен только в сыром виде. При термической обработке большая часть витаминов в перепелиных яйцах разрушается. Максимальную пользу они принесут, если выпивать их натощак утром, запивая теплой водой.

## «РОЛЬ ВИТАМИНОВ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНИКА»

Большое значение в питании ребенка имеют витамины. Витамины — биологически активные вещества, играющие важную роль в жизнедеятельности организма. Они являются регуляторами обменных процессов, повышают сопротивляемость организма, тесно связаны с процессами роста и развития, участвуют в процессах кроветворения и окислительных реакциях организма.

Витамины делят на две группы: растворимые в воде (водорастворимые) и растворимые в жирах (жирорастворимые).

К водорастворимым витаминам относятся аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин, ниацин, пиридоксин, цианокобаламин, фолиевая и пантотеновая кислоты, биотин.

К жирорастворимым витаминам относятся ретинол, эргокальциферол, токоферол.

Ознакомьтесь с краткой характеристикой некоторых витаминов.

**Витамин С (аскорбиновая кислота)** имеет большое значение для организма.

При недостаточном поступлении витамина С возникает вялость, недомогание, сонливость, появляется предрасположенность к развитию инфекционных заболеваний.

Основными источниками витамина С являются зелень, свежие овощи, картофель, фрукты, ягоды.

. В таких ягодах и плодах, как черная смородина, цитрусовые, аскорбиновая кислота сохраняется даже в зимнее время. Хорошо сохраняется витамин С в овощах, ягодах и фруктах при быстром их замораживании. Важно правильно проводить кулинарную обработку продуктов, содержащих этот витамин: овощи и фрукты нельзя долго держать в нарезанном виде или в воде; варить их нужно в эмалированной посуде под крышкой, закладывая в кипящую воду.

**Витамин В1(тиамин)** играет важную роль в белковом, жировом и углеводном обменах. Имеет большое значение в обеспечении функционального состояния пищеварительной и центральной нервной систем.

При недостаточном поступлении витамина В1 возникают изменения со стороны кишечной и нервной систем, повышается утомляемость, отмечается мышечная слабость. Наблюдается снижение сопротивляемости организма, повышенная восприимчивость к заболеваниям.

Витамин В1 содержится в ржаном хлебе, дрожжах, крупах (гречневая, овсяная, пшено), бобовых, пшеничном хлебе, печени, почках, сердце.

**Витамин В2(рибофлавин)** играет большую роль в функциональном состоянии центральной и вегетативной нервных систем, имеет значение для роста и развития организма, способствует лучшему усвоению пищи, благоприятно влияет на функцию печени, желудочно-кишечного тракта.

Витамин В2 в значительном количестве содержится в продуктах животного происхождения: мясе, печени, яйцах, дрожжах (пивные и пекарские), молоке и молочных продуктах, сыре, твороге, стручках бобовых растений, цветной капусте, зеленом луке, перце.

**Витамин РР** (никотиновая кислота) играет важную роль в процессах клеточного обмена. При недостатке витамина РР возникают нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, воспалительные изменения на коже, поражаются слизистые оболочки полости рта и языка, нарушается нервная система: ребенок становится раздражительным, беспокойным, его мучают бессонница, полиневриты.

**Витамин РР** содержится в мясе, рыбе, субпродуктах (почки, печень, сердце), дрожжах, грибах, хлебе, картофеле, гречневой крупе.

**Витамин В6 (пиридоксин)** При недостаточном поступлении витамина В6 у детей возникает повышенная возбудимость, раздражительность. У некоторых детей недостаток витамина В6 проявляется в виде вялости, апатии, снижении аппетита.

Витамин В6 содержится в мясе, печени, рыбе, яичном желтке, овощах, бобовых, фруктах, дрожжах.

**Витамин А (ретинол)** принимает участие в синтезе белка, обмене липидов, тесно связан с процессами нормального роста детей, повышает устойчивость организма к инфекциям, оказывает влияние на состояние кожных покровов, слизистых оболочек, участвует в образовании зрительного пигмента.

При недостаточном поступлении в организм витамина А понижается сопротивляемость заболеваниям, замедляется рост, отмечается сухость кожи и слизистых, снижается зрение, особенно при наступлении сумерек.

Содержится витамин А в основном в продуктах животного происхождения: печени, яичном желтке, сливочном масле, сливках, сметане, молоке.

**Витамин D (эргокальциферол)** регулирует обмен кальция и фосфора, стимулирует рост костной ткани. При недостатке витамина D возникают симптомы рахита (нарушается образование костной ткани), наблюдается деформация костей вследствие снижения содержания в них минеральных веществ, наблюдается вялость, снижается мышечный тонус, возникает потливость, раздражительность, плаксивость.

Витамин D содержится в продуктах животного происхождения: сыре, сливочном масле, яичном желтке, печени, особенно печени трески, некоторых сортах рыбы — палтус, лосось, тунец и др.

## О правилах гигиены питания

“Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!” - старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством

от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребёнку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

## **Научите вашего ребёнка:**

Соблюдать правила личной гигиены;  
Различать свежие и несвежие продукты;  
Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.  
Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка.  
Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

## **Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми:**

1. Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. После вечерней чистки зубов ребёнку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.
2. Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.
3. Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребёнок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.

## **Игры по питанию для детей и родителей.**

Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем.

**“Каши разные нужны”.** Взрослый предлагает ребёнку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.)

**“Магазин полезных продуктов”.** «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

**Например,**

**Покупатель.** Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.

**Продавец.** Это молоко!

Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями, и игра продолжается.

## Игры-загадки.

Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.

Назови овощи только красного цвета.

Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока... пять яблок...).

Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот...).

Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.

Вспомни и назови 5 разных... (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)

Назови, какие блюда можно приготовить из... (черники, яблока, капусты...).

**Например,** из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок

## Родителям на заметку:

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей.

Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно.

Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь. Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например, если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки...

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения.

Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.

## Как правильно сидеть за столом:

Садиться за стол можно только с чистыми руками;

Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;

На стол можно положить только запястья, а не локти;

Руки следует держать как можно ближе к туловищу;  
Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;  
Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время  
праздничного застолья, но не с полным ртом.

## **Во время еды следует:**

Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;  
Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;  
Есть беззвучно, а не чавкать;  
Съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать  
тарелку хлебом досуха не следует;  
Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;  
Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

**Не забывайте пользоваться салфетками!**

## **«Правильное питание для дошкольников»**

**«Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей».**

**Гиппократ**

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

1. В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;
2. Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: «Когда я ем- я глух и нем» и «Лучше молчать, чем говорить». Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

## **Уважаемые родители, обратите пожалуйста, внимание на следующие рекомендации:**

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню. Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы.

До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка с 7.00-7.30, то дома можно дать сок и (или) какие-либо фрукты.

Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе.

Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;

В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

