



'Правильное питание-залог здоровья'

Информационная ежемесячная газета для родителей и детей Июнь, Июль, Август 2018г.

Уважаемые читатели!

Обеспечение здоровья населения страны является важным, следовательно, основным направлением государственной политики в области здорового питания населения. Это нашло свое отражение в Российской программе «Здоровое питание – здоровье нации» и Республиканской целевой программе «Здоровое питание (2006-2010 годы)». Основные подходы к формированию культуры здорового питания обучающихся и воспитанников в Р Ф нашли отражение в Федеральных Государственных Образовательных Стандартах нового поколения(ФГОС), национальной образовательной инициативе «Наша новая школа». В основополагающих документах отмечается, что формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в дошкольном образовании и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастных особенностей. Министерство образования и науки Российской Федерации рекомендовало для использования в практической работе методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся и воспитанников», разработанные Институтом возрастной физиологии РАО.

Поэтому мы в этом году начинаем выпускать новую газету под названием «Правильное питание –залог здоровья»

В нашей газете вы сможете узнать:

- как правильно организовать питание детей дошкольного возраста, чем и как кормить ребенка, о пользе витаминов и многое другое....
Для этого мы решили в нашей газете выделить следующие рубрики:
- «Советы Доктора Айболита» - советы врачей, психолога, медсестры, народная медицина,
- «Очень вкусно!» - предлагаем вам ознакомиться с технологическими картами по которым наши повара готовят блюда для ваших детей в ДОУ, а также вам самим обменяться опытом (рецептами) приготовления ваших любимых семейных блюд.
- «Чем занять ребенка на кухне» мы познакомим вас с различными дидактическими играми, которые можно предложить ребенку для игры на кухне
- «Почитай-ка» -расскажем о книгах, которые вы сможете прочитать ребенку, и самим узнать что-то новое и интересное
- «Советы педагога» вы сможете ознакомиться с нашими консультациями, рекомендациями, памятками.
- «Говорят дети» мы будем узнавать мнение наших детей о питании.
- «Вместе с детьми» -рекомендации по организации совместной творческой продуктивной деятельности.

Уважаемые родители и дети!

По всем интересующим вопросам, с отзывами и предложениями просим обращаться к воспитателям группы. Мы также просим принять участие в создании следующего номера нашей газеты.



Советы Доктора Айболита. НАШИ ДЕТИ – НАШЕ ВСЁ!

Мы желаем видеть их исключительно здоровыми и счастливыми. Но, на сегодняшний день, многие родители совершенно не имеют представления, каким должно быть их правильное питание. Некоторые так усердствуют, что это приводит к излишнему весу детей и последующим различным заболеваниям. Именно неправильное питание приводит к артериальным повреждениям у детей, сердечным нарушениям. К тому же, современные дети ведут малоподвижный образ жизни, что в совокупности с неправильным питанием, собственно и приводит к неприятностям. И вопрос, как правильно питаться нашим детям, актуален для всех родителей, и к нему нужно подходить, крайне ответственно. Чтобы правильно составить рацион для ребенка, необходимо иметь элементарное представление о питательной ценности продуктов, какие микроэлементы, белки, углеводы и витамины предпочтительнее детскому растущему организму. Ведь правильное питание, прежде всего, здоровое питание. Правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «Правильно ли вы питаетесь?», «Правильно ли вы кормите своего ребёнка?» Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушёные овощи, молочные блюда и кисель? Как приготовить различные полезные блюда и напитки? Проблема, с которой часто сталкиваются педагоги детских садов, - это несоблюдение режима питания детей дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив чем-нибудь дома, либо приходят в группу с конфеткой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют их сладостями, забывая о том, что дома ждёт ужин. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать со взрослых.



Это следует знать!

- Формирование привычки здорового питания начинается с раннего детства.
-
- Процесс употребления в пищу детьми полезных продуктов строится на основе осмысленности, положительных эмоций, произвольности действий.
-
- Детям младшего и среднего дошкольного возраста доступны следующие представления: для того чтобы не болеть, нужно кушать полезные продукты; полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, соки, хлеб, рыба, мясо.
-
- Развитие интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов.
-
- Процесс организации правильного питания детей строится на основе использования игрового метода.
-
- Важны осознание родителями проблемы и желание её решать.
-
- Важны желание родителей вести здоровый образ жизни (собственное питание, положительный пример взрослого).
- Необходимо объединение усилий педагогов и родителей в достижении поставленных задач (согласованность в действиях, единство в подходах и требованиях) .

Пять правил детского питания.

1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.
2. Настроение во время еды должно быть хорошим.
3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.
4. Ребёнок имеет право знать всё о своём здоровье.
5. Нет плохих продуктов - есть плохие повара.

Пирамида питания



Советы психолога.

Семь великих и обязательных «НЕ»

1. **НЕ принуждать.** Поймём и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью.
2. **НЕ навязывать.** Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.
3. **НЕ ублажать.** Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить.
4. **НЕ торопить.** Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное.
5. **НЕ отвлекать.** Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.
6. **НЕ потакать, но понять.** Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья, мороженого) .
7. **НЕ тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребёнок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи.



Психолог :Андреева Л.И.

Надо приучать детей:

- Участвовать в сервировке стола;
- Перед едой тщательно мыть руки;
- Жевать пищу с закрытым ртом;
- Есть самостоятельно;
- Есть только за столом;
- Правильно пользоваться ложкой, вилок.
- Вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослые должны набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду не единых взглядов на этот счёт.



Наши повара рекомендуют 12 продуктов, которые являются самыми полезными для здоровья людей.



Орехи. Употребление в пищу орехов несколько раз в неделю снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.



Ягоды. Ягоды содержат мало сахара и много клетчатки. Черника повышает память, малина и земляника содержат большое количество эллаговой кислоты – мощного антиоксиданта, который обладает противораковыми свойствами.



Бобовые. Бобы содержат большое количество клетчатки, которая помогает контролировать вес, защищает от заболевания диабетом, а также предотвращает рак прямой кишки и болезни сердца.



Свежее молоко. Свежее молоко содержит большое количество линолевой кислоты – вещества, защищающего от онкологических заболеваний. Кроме того, в нем много витаминов, минералов и полезных бактерий.



Натуральное мясо. Мясо от коров, питающихся травой, сильно отличается по составу жира от мяса из супермаркета: в нем высокое содержание жиров омега-3, низкое содержание вредных жиров. Оно является богатым источником белков и витамина В12, не содержит при этом стероидов, гормонов и антибиотиков.



Лосось. Употребление в пищу рыбы помогает облегчить депрессию. Люди, регулярно употребляющие рыбу, реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний и болезни нервной системы.



Яйца. Яйца, которые считаются идеальным природным продуктом, содержат много белка и сравнительно мало килокалорий. В желтке содержится холин – самое важное питательное вещество для мозга, а также лютеин, полезный для зрения. Правда, из-за высокого содержания холестерина врачи не советуют есть яйца чаще, чем раз в неделю.



Яблоки. Яблоки полезны не только для зубов, но и предотвращают рак легких, диабет и астму. В одном среднем яблоке содержится пять грамм клетчатки и набор питательных веществ, включая витамин К, полезный для костей. Кроме того, съев яблоко за полчаса до приема пищи, вы сдержите свой аппетит.



Капуста. Белокачанная, брюссельская, брокколи – все виды капусты содержат индолы, вещества, снижающие риск онкологических заболеваний. Помимо витаминов, они также содержат сульфорафан, который помогает организму очищаться от вредных химических веществ.



Гранатовый сок. Гранатовый сок содержит большое количество антиоксидантов. Исследования показали, что они снижают кровяное давление и замедляет образование опухолей.



Зеленый чай. Хотя всякий чай полезен, зеленый чай содержит уникальную комбинацию химических веществ, обладающих противораковыми свойствами. Помимо этого, он также помогает контролировать вес.



Лук и чеснок. Лук и чеснок не являются настоящим кладом микроэлементов, минералов и полезных эфирных масел, но они также оказывают положительное влияние на организм при самых различных заболеваниях. Эфирные масла и фитонциды, содержащиеся в луке и чесноке, уничтожают микробы.

Частенько бывает, что сладостями перебивают аппетит. Поэтому ограничьте их потребление, предложите взамен различные сухофрукты, например курагу и чернослив. Кстати, отдавайте предпочтение фруктам и овощам, выращенным в привычной для вас обстановке, и на родной земле, чтобы потом не бороться с непредвиденными последствиями в виде аллергии.



Родителям важно помнить, что здоровое питание для их детей – фундамент их дальнейшей полноценной жизни, гарант их физического и умственного развития. Придерживаясь правильного питания, вы обеспечите, тем самым, вашим детям счастливое будущее и качество их жизни.

<p><u>Газеты</u> <u>подготовили</u> Анафриенко Л.А., Пасюта О.А., Рожкова С.С.</p>	<p>Газета распространяется среди детей и родителей МКДОУ д\с Красная шапочка</p> <p>Тираж 12 экземпляров</p>	<p>Адрес редакции: Р.п Линево 4 микрорайон дом 15, (8)383- 43-33- 821; e- mail: shapochka- linevo@mail.ru; Адрес сайта: shapochka-linevo.ru</p>
--	--	---