



# «Правильное питание-залог здоровья»

Информационная ежемесячная газета для родителей и детей Апрель 2019

**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.



## **Особенности питания детей-дошкольников в весенний период (рекомендации родителям)**

Для того, чтобы обеспечить высокую скорость роста, физического и психического развития детей-дошкольников в сочетании со значительной нервно-психической нагрузкой, обусловленной интенсивным процессом обучения, который начинается уже с 1,5 летнего возраста, крайне важно, чтобы питание было адекватным этим потребностям.

Весенний период предъявляет особые требования к состоянию иммунитета детей и их стрессоустойчивости. Зачастую организм встречает весну истощенным после зимних простуд, сказывается также дефицит ультрафиолетового облучения, недостаток пребывания на свежем воздухе (в связи с укороченным световым днем, с негативным воздействием отрицательных температур на организм). Особенно важны в этих условиях для растущего организма витамины, микроэлементы и животные белки пищи.

Для того, чтобы питание детей было полноценным и адаптированным к нуждам каждого ребенка, родителям детей, посещающих детские дошкольные учреждения, можно порекомендовать следующее:

Ежедневно каждый ребенок должен получать 200-400 мл сока (фруктового или фруктово-овощного, с учетом предрасположенности к аллергии и индивидуальной непереносимости), не менее 300г свежих овощей и фруктов (желательно разнообразных). Их можно давать детям как в натуральном виде, так и в виде овощных и фруктовых салатов, зелень можно добавлять практически в любое первое или второе блюдо, а фрукты и ягоды – в десерты.

На ужин желателен стакан молока или кисломолочных продуктов, творожное блюдо из полужирного творога из расчета не менее 40-50 г 2-3 раза в неделю.

Рекомендуется разнообразить домашний рацион рыбными блюдами: не менее 50-70г 2-3 раза в неделю. Также следует предлагать детям и морепродукты (морская капуста и др.) хотя бы 1-2 раза в неделю.

В выходные дни желательно готовить ребенку мясные блюда 1-2 раза в день, при этом предпочтительны следующие виды термообработки: варение, тушение, парение.

В связи с профилактикой кариеса, рекомендуется выдавать сладости детям в конце основного приема пищи с последующим полосканием полости рта или чисткой зубов, а не как самостоятельное блюдо.

Соль в пищу следует использовать только йодированную и с соблюдением инструкции по ее применению.

Нарушение питания может стать причиной быстрой утомляемости, частых простудных заболеваний и других болезней!

***Еда является здоровой и полезной при соблюдении основных требований:***

- она должна быть разнообразной и достаточно калорийной;
- содержащиеся в ней белки, жиры и углеводы должны находиться в правильных соотношениях;
- еда должна содержать достаточное количество витаминов.

Еду необходимо оценивать также и с точки зрения её качества: содержания в ней основных питательных веществ, отдельных витаминов, минеральных веществ и т. п.

Основные питательные вещества (белки, жиры и углеводы) должны находиться в еде в определенных соотношениях. В большинстве случаев приводят следующее оптимальное процентное соотношение:

- Белки.....14%
- Жиры.....30%
- Углеводы.....56%

Здоровая и полезная пища должна также содержать определенные минеральные вещества и витамины!

*Мед.сестра Зубакина Т.М.*

**Технологические карты приготовления блюд для детского сада (ДОУ) по новому СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", пищевая ценность блюд, витамины, разрешенные блюда.**

***Рыба, запеченная в молочном соусе №251***

Наименование продуктов и полуфабрикатов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса, г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Из филе выпускаемого промышленностью: судак	40	37	53	49
или треска	38	37	51	49
или хек тихоокеанский	41	37	54	49
Масса припущенной рыбы	-	30	-	40
Масло растительное	2	2	3	3
Яйца	1/8 шт.	5	1/6 шт.	7
Сыр	3,2	3	4,3	4
<i>Соус №352, 366</i>	-	27	-	35
Масса полуфабриката	-	67	-	89
Масса запеченной рыбы	-	60	-	80
Гарнир №314, 321, 327, 337	-	120	-	150
<i>Выход с гарниром</i>	-	180	-	230

**Технология приготовления**

Филе рыбы, нарезанное на порционные куски, припускают 5-7 минут. Затем выкладывают на смазанный маслом противень, посыпают мелко рубленным, сваренным в крутую яйцом, заливают молочным соусом, посыпают тертым сыром и запекают.

Гарниры- каша вязкая, пюре картофельное, пюре из тыквы, капуста тушеная.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* филе рыбы в виде целого куска, сохраняющее форму, сбоку гарнир.

*Консистенция:* мягкая, сочная

*Цвет:* корочки - золотистый, рыба на разрезе – белый или светло серый

*Вкус:* запеченной рыбы, сыра и яиц

*Запах:* запеченной рыбы, сыра и яиц



## «По секрету - всему свету!»

Сегодня своим семейным кулинарным рецептом делится семья *Тельменовой Ариши.*

Продукты

Свёкла варёная - 1 шт.

Картофель вареный - 1 шт.

Морковь варёная - 1 шт.

Огурец маринованный - 1 шт.

Горошек консервированный - 100 г

Лук репчатый, небольшой - 1 шт.

Масло растительное - по вкусу

Соль - по вкусу

Морковь нарезать кубиками. Картофель нарезать кубиками. Огурчики нарезать мелко. Свеклу нарезать кубиками. Лук нашинковать. Добавить горошек. Все перемешать, заправить маслом и посолить.

Приятного аппетита!



## 9 апреля в ДОУ прошел "День здоровья"

Ежегодно в нашем детском саду проводятся мероприятия, посвященные "Всемирному Дню здоровья".

9 апреля этого года также не стал исключением: в течение дня воспитатели провели с детьми беседы о значении здоровья, здорового образа жизни, правильного питания, организовали интересные физкультминутки, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций и картин на тему здоровья, играли в подвижные игры. Также в этот день инструктором по физической культуре, воспитателями подготовительной группы, музыкальным руководителем, был организован праздник "День здоровья".

Вся деятельность по формированию представлений о здоровом образе жизни, по сохранению и укреплению здоровья детей реализуется в детском саду в течение всего учебного года и включена в целую систему физкультурно-оздоровительной работы.



<p><u>Газету</u> <u>подготовили</u></p> <p>Анафриенко Л.А., Пасюта О.А., Рожкова С.С. Лазаренко Н.И.</p>	<p>Газета распространяется среди детей и родителей МКДОУ д\с Красная шапочка» р.п. Линево</p> <p>Тираж 13 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>
--	---	---