



«Правильное питание-залог здоровья»

*Информационная ежемесячная газета для родителей и детей Февраль 2017 г.
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.



Психологические аспекты организации питания детей.

Влияние особенностей пищевого поведения человека на его здоровье.



Влияние

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей. Неправильная диета детей связана не только с дефицитом витаминов в пище, но и с неадекватным пищевым поведением, которому дети учатся у значимого взрослого окружения.

Влияние рекламы на выбор еды

Реклама влияет на выбор еды или тех продуктов, которые навязываются средой, окружением. Чем больше времени дети смотрят телевизор, тем чаще они одолевают родителей просьбами приобрести им еду, которую они видят на экране. Существует взаимосвязь между индексом массы тела и временем, которое ребенок проводит у телеэкрана. Отчасти это связано с тем, что дети, которые дольше смотрят телевизор, ведут менее активный образ жизни, меньше двигаются. С другой стороны, большое влияние оказывает реклама. Ведь примерно 40% всех рекламных роликов демонстрируют еду, далеко не самую полезную (конфеты, шоколад, чипсы, фаст-фуд).

Роль родительского контроля в формировании пищевого поведения

Было доказано, что внимание взрослого повышает желание ребенка есть здоровую пищу. Дети, в чьих семьях принято сервировать стол и украшать блюда, чаще предпочитают домашнюю еду рекламируемой.

Педагог-психолог Андреева Л.И.

«По секрету- всему свету!»

Сегодня своим семейным кулинарным рецептом делится семья *Эргарта Данила*.

Ингредиенты:

- 500 г слоеного бездрожжевого теста
- 200-250 г ветчины или вареной колбасы
- 1 яйцо

Способ приготовления:

1. Тесто раскатываем потоньше в пласт. Нарезаем на полоски шириной ≈ 2 см.
2. Ветчину порезать тонкими кусочками, выложить по несколько кусочков на полоску теста, отступив немного с одного края. Свернуть рулетиком, края защипнуть. Так поступить с каждой полоской.
3. Выложить наши розочки на застеленный бумагой противень. Смазать тесто желтком.
4. Выпекать 15-20 минут при 200°C .



В нашем детском саду проходил конкурс «Столик накройся». Все группы приняли активное участие.



Гр. Белоснежка



Гр. Почемучки



Гр. Дюймовочка



Гр.Петушки



Гр. Лягушата



Гр. Хозяюшка



Гр. Невалышки



Гр. Теремок



Гр. Ладушки



Гр. Малышок



Гр. Белочка



Гр. Ягодка



Гр. Золушка

Говорят дети.....

Сева, 3 года. Проверяем слух у врача в поликлинике. Врач шёпотом:

— Конфета.

Сева, тоже шепотом:

Мне нельзя — аллергия...



Сын (3 года 9 месяцев) рассматривает конфеты из подарка:

Конфеты со вкусом змеи, со вкусом медведя, со вкусом красной шапочки...

Сереже 3 года.

Мама:

- Серёженька, если ты съешь всю кашку, ты будешь большой и сильный. Вечером с работы приходит папа. Серёжа (радостно):

- Папа! Я буду босой (большой) и синий (сильный)!

Мама:

- Мишенька, какую кашу ты ел на завтрак в детском саду?

Миша (3 года) задумчиво:

- Я её не узнал. Может быть, даже это была яичница.



ВНИМАНИЕ!!!
КОНКУРС на лучшую фотографию
« Как я помогаю на кухне»закончился .
Итоги конкурса на сайте детского сада.

Огромное спасибо за сотрудничество!



<p><u>Газету</u> <u>подготовили</u></p> <p>Анафриенко Л.А., Пасюта О.А., Рожкова С.С.</p>	<p>Газета распространяется среди детей и родителей МКДОУ д\сКрасная 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>
---	---	---