

Выпуск №1 октябрь 2016 г.



# СОЛНЕЧНЫЕ НОВОСТИ

Тема номера: «Здоровое питание - здоровый ребёнок».

Вести из детского  
сада.  
Стр.1.2.3.

Копилка мудрых  
советов.  
Стр.4.  
Советы специалиста.

Это важно!  
Стр. 5.  
Здоровое питание.

Это интересно!  
Стр.6.7.  
Роль витаминов в  
дошкольном  
возрасте.

Детская страничка.  
Стр. 8  
Стихи для детей.

Шпаргалка для  
родителей. Стр. 9.

Правила поведения  
за столом.



## ВЕСТИ ИЗ ДЕТСКОГО САДА

Последняя неделя октября в детском саду была посвящена теме питания дошкольников. Во всех группах детского сада обновлены уголки помощника воспитателя. Нужная информация стала более красочная, по возрастным особенностям. Уголки дежурных располагаются со средней группы. В качестве эксперимента в старшей и в средней группе детям поставлены кулеры для воды. В ближайшее время планируется оснащение кулерами всех групп. Заведующей Бушуевой С.В проверена сервировка столов к обеду. Проверка показала, что дети знают правила поведения за столом и умеют обращаться со столовыми приборами, пользуются салфетками после еды. И что не маловажно, имеют хороший аппетит!



С 20 по 25 октября в детском саду «Солнышко» прошли родительские собрания. На встрече с родителями педагоги провели интересные игры, мастер-классы, консультации по питанию.



Ольга Николаевна Рашева провела консультацию-игру с участием родителей детей раннего возраста «Здоровое питание-здоровый



ребёнок!». Мамы малышей поделились

рецептами полезных блюд. Разминка – «Что из чего» Родители определяли на ощупь, какая крупа находится в мешочке, называли растение, из которого получают данную крупу. Познакомились с полезными свойствами разных каш в питании детей.

В первой младшей группе Ольга Михайловна Верхотина предложила родителям игру «Сбалансированное питание детей дошкольного возраста». Нужно было разложить продукты по трём корзинкам: на каждый день, что можно употреблять в пищу 1-2 раза в неделю, и что не рекомендуется.



Во второй младшей группе Ирина Николаевна Крючкова провела мастер-класс: «Организация правильного питания». Так же родители приняли участие в игре «Ромашка» (Пословицы о здоровье) поговорили о пользе молока и разгадали кроссворд «Где содержится молоко».



В средней группе Ольга Владимировна Повалихина на родительском собрании провела игру – викторину «Кастрюлька, вари!», где получив кастрюльку с лечебными свойствами каш, родители вспомнили про давно забытые каши, такие как чечевичная, гороховая, кукурузная, полба. А в презентации - викторине «Знатоки правильного питания» взрослые

отгадывали загадки и заполнили кроссворд «Молоко и молочные продукты».

В последнем туре по теме питания «Что за рыбка?» вспомнили, что рыба и рыбные блюда приносят неоценимую пользу организму человека.

В старшей группе Ольга Валентиновна Циренникова провела игру: «Секреты правильного питания». Родители отгадывали загадки про овощи и фрукты, находили продукты, в которых содержится много полезных веществ.



Ольга Валентиновна Циренникова в игре с родителями подготовительной группы раскрыла секреты правильного питания. Родители этой группы приняли активное участие в изготовлении и демонстрации плаката «Полезные продукты для детей дошкольного возраста».



## **СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА**

- Пища должна быть разнообразной!

-Если ешь много сладкого, это плохо. От неправильного питания развивается кариес и ожирение!

### **Опасности «быстрой еды»**

- Когда ешь на ходу, то запросто можно переесть.  
-«Быстрая еда» содержит много калорий.

-В «быстрой еде» много соли и жира.

-Возьми лучше яблочко, оно укрепляет здоровье!

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а ещё они легко усваиваются.

В день необходимо съедать не менее 400 гр. овощей и фруктов.

Но не за один раз, а в четыре – пять приемов!



**Правильное питание - залог здоровья!**

## *Здоровое питание*

*Чтобы быть сильным и здоровым, надо правильно питаться!*

### *Витамины*



<b><i>А</i></b>	рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты
<b><i>С</i></b>	сладкий перец, лимон, апельсин, картофель, капуста и др.
<b><i>В1</i></b>	хлеб, крупа, фасоль, орехи, свинина
<b><i>В2</i></b>	молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, яйцо, мясо, рыба, дрожжи
<b><i>В12</i></b>	мясо, печень, молочные продукты, яйцо, птица, сыр
<b><i>Рр</i></b>	крупа гречневая, курица, мясо, рыба, картофель
<b><i>В6</i></b>	крупы, мясо, хлеб, картофель



# *Роль витаминов в дошкольном возрасте*

## *Белки. Жиры. Углеводы.*

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, являются необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста, способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей. Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, в сумме по объему это около 400г, включая напитки. Завтрак может состоять из омлета с зеленью (аминокислоты + фолиевая кислота), бутерброда с красной рыбой (жирорастворимые витамины), травяного чая или настоя шиповника (витамин С). Между завтраком и обедом (прием пищи, который англичане называют "ланч") ребенок должен получать свежие фрукты или натуральный йогурт. Обед составляет 35% дневного рациона. Салат из свежих овощей с растительным маслом, картофельный суп с фрикадельками, зерновой хлебец (витамины группы В), компот из сухофруктов неплохо утолят голод активного дошколенка на несколько ближайших часов.

Следует обратить внимание на то, чтобы ребенок не передал, и не компенсировал объем пищи за счет одного блюда. Порция первого блюда должна быть небольшой, суп - обязательно горячим, а порция компота не должна быть больше 150 мл.

На полдник предложите на выбор: горсть сухофруктов и орешков, салат из свежих фруктов, стакан кефира, творожную запеканку с чаем. Желательно исключить из обязательного детского питания сладкие вафли, печенье, конфеты - эти продукты не несут никакой пищевой ценности, кроме калорий. Ужин подайте ребенку желательно не позже, чем за 1,5 часа до сна. Картофельное пюре или гречневая каша, несколько ломтиков твердого сыра или яйцо, сваренное вкрутую, соленый огурчик или салат из квашеной капусты с льняным маслом (омега-3 жиры), сладкий чай. Не забывайте о соблюдении питьевого режима. Ребенок дошкольного возраста должен получать достаточное количество жидкости, желательно утром натощак, между приемами пищи и незадолго до сна, если нет проблем с ночным мочеиспусканием.

В последнее время все чаще обнаруживается лишний вес у детей уже в дошкольном возрасте. Вопрос питания в этом случае следует решать с компетентным врачом-эндокринологом. Если ваш дошкольник страдает сниженным аппетитом, стоит обследоваться: общий анализ мочи и крови, анализы на наличие паразитов. Повышенная утомляемость, раздражительность, появление нервных тиков, боли в мышцах, анемия иногда прекрасно корректируются диетой и приемом профилактических средств.

Рекомендации для родителей по здоровому питанию детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

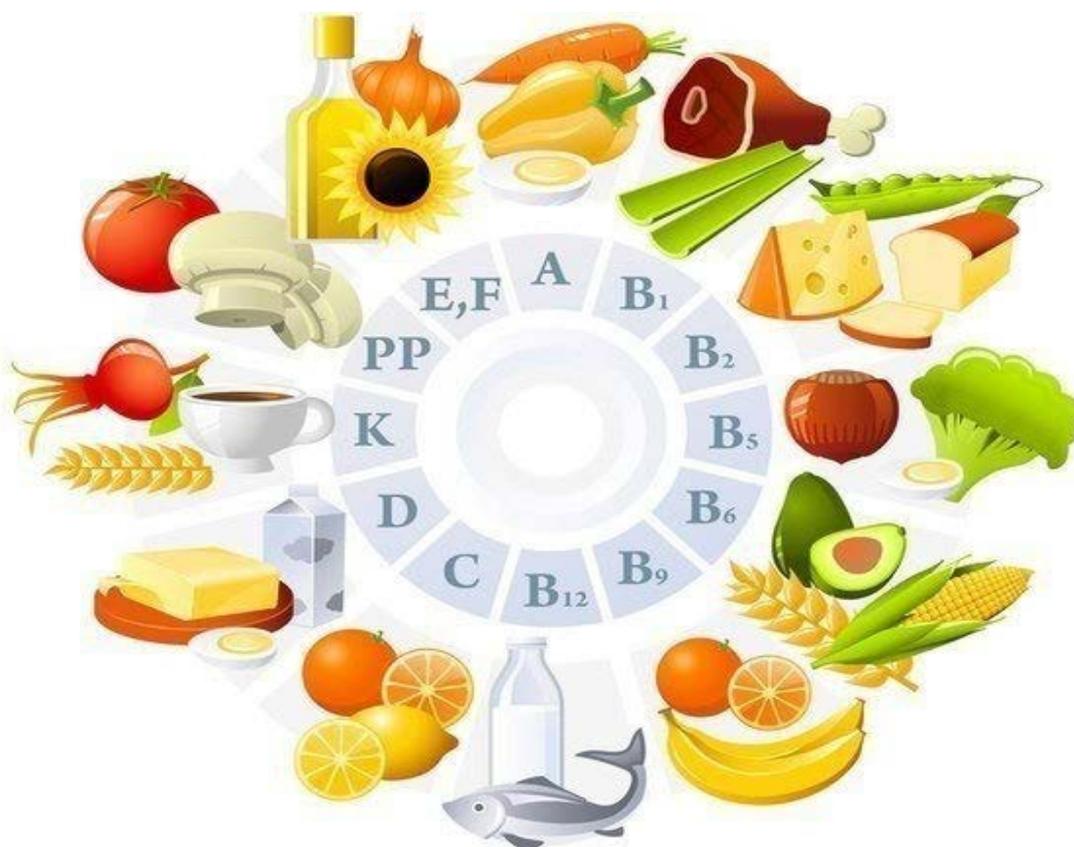
Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое

поведение, закладывает основы культуры питания. Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком большой (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОО.

Уважаемые родители! Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОО очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты.

**Статью подготовила: Шмакова О.Н, воспитатель детского сада «Солнышко».**



# Детская страничка.

## *Витамин А.*

*Помни истину простую  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок!*



## *Витамин В.*

*Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку  
Чёрный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.*

## *Витамин С.*

*От простуды и ангины  
Помогают апельсины  
Ну а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.*



## *Витамин Д.*

*Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный - надо пить  
Он спасает от болезней  
Без болезней лучше жить!*

*Никогда не унываю и улыбка на лице,  
потому что принимаю витамины АВС.  
(автор стихов Л. Зильберг)*



# ***ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ.***

Правила поведения, как за столом, так и правила этикета вообще, должны соблюдаться и дома и в детском саду. Поэтому мы предлагаем Вам примерный список правил, которых мы придерживаемся в детском саду.

Ваш ребенок достаточно взрослый, для тех требований, которые к нему будут предъявляться. То, чему Вы научите ребенка в раннем возрасте – останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если Вы будете объяснять ребенку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть «развалившись», то прольешь на себя суп из ложки...

**Родители, помните!** Вести себя ДОМА нужно ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ! Никогда не давайте скидку «ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!» Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали, есть торт руками и плевать тем, что ему не нравится, а тут мама вдруг начинает ругать!!! Ребенку непонятно почему вы так поступаете...

ЕСЛИ это нельзя – это нельзя ВСЕГДА!

ЕСЛИ это можно – это можно ВСЕГДА!

- Правильно держат ложку и вилку.



- Умеют пользоваться ножом.
- Не стучат столовыми приборами о тарелку, чашку. Не едят с целого куска.
- Не выбирают кусок на тарелке.
- Яичницу, рыбу, котлету, запеканку, рулеты едят с помощью вилки (см.рис.), без ножа.



- Не вылизывают тарелку, не выливают в ложку, не пьют из тарелки.
- Суп сначала пробуют, а потом едят, набирая 1/3 ложки, направляя в рот боковой частью.
- При доедании супа тарелку наклоняют от себя.
- Не запрокидывают голову во время питья компота.
- Не наклоняются низко над тарелкой.
- Пережевывают пищу с закрытым ртом.
- Не чавкают.
- Умеют пользоваться салфеткой, не вытирают рот, а прикладывают ко рту.
- Использованную салфетку кладут справа под бортик тарелки.
- Использованные столовые приборы: ножи, вилки, ложки, кладут на тарелки параллельно ручками влево, причем вилку зубцами вниз.
- Благодарят после еды и убирают посуду.
- При временном прекращении еды кладут столовые приборы на бортик тарелки.
- После еды пополющи рот.



*Уважаемые читатели!*

*Мы с нетерпением будем ждать Ваших отзывов, пожеланий и предложений, которые непременно учтём в следующем номере нашей газеты.*

Информационный вестник «Солнечные новости»

МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №29  
«Солнышко». г. Сольвычегодск.

Ответственный редактор: Рашева О.Н.

Над номером работали: Шишкина Е.Е., Повалихина О.В.

Газета выходит 1 раз в месяц. С выпусками наших газет вы можете познакомиться на сайте детского сада «Солнышко». [soldetsad.my1.ru](http://soldetsad.my1.ru)

*В нашей газете всегда свободны страницы для ваших мыслей, советов, пожеланий.*

*Спасибо, что нас читали!*

