



ОТ СОВЕТОВ ДО ОТВЕТОВ

Тема выпуска: **Правильное питание**

Будешь правильно питаться- со здоровьем будешь знаться!

Важно **правильно организовать питание детей и выполнять правила правильного питания:**

7 обязательных **НЕ**:

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! Ребенок не сельскохозяйственное животное!

2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения, предложения - прекратить.

3. Не ублажать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения. Еда - средство жить.

4. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Если приходится спешить, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожеванный кусок.

5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве (*например, неограниченные дозы варенья или мороженого*). Не должно быть пищевых принуждений, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях

7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь? Чтобы соблюдать эти **правила необходимо помнить**, что **питание** для ребёнка – это источник энергии, а **правильное**, качественное отношение к **питанию** - важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета.

Недостаточное, или избыточное **питание** ведёт к возникновению дистрофических состояний (гипо, паратрофия, ожирение, анемия, острые расстройства пищеварения, предрасполагает к инфекционным и другим болезням.

В этом

выпуске:

- что такое правильное питание;
- в чем польза витаминов?
- полезные рецепты, готовим вместе;
- игровая минутка;
- это интересно знать.
- День космонавтики.

В чем польза витаминов?



Вывод:

Витамины имеют важное значение для здоровья человека. Они необходимы организму человека для поддержания иммунитета, роста, зрения и развития. Витамины содержатся во многих продуктах и продаются в аптеках в виде капсул и капель. Поэтому витамины следует употреблять каждый день.



Поиграем вместе с ребенком!

Игра «Витамины»

Подготовьте овощи и фрукты (картинки с их изображением): груша, тыква, яблоко, морковь, лимон, помидоры, огурцы, свекла, репка, зеленый лук, капуста, виноград, вишня, черешня, клубника, красная смородина, брусника, сливы, картофель, абрикосы.

Поставьте перед ребенком 4 тарелки, а под ними разложите карточки с буквами А, В, С, Д. Предложите ребенку разложить овощи и фрукты в соответствии с витаминами, которые в них содержатся. Игру сопровождайте рассказами о пользе, вкусовых качествах продуктов.

Игра «Составляем меню»

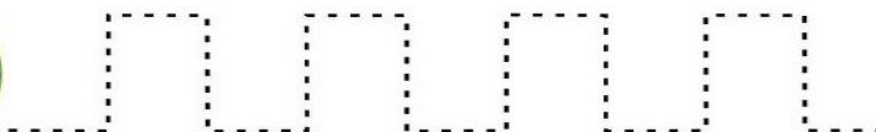
Предложите ребенку вместе с вами составить меню на обед: салат, первое и второе блюдо, десерт. Расскажите о продуктах, которые потребуются для приготовления такого обеда. Предложите ребенку вспомнить и назвать витамины, которые содержатся в этих продуктах.



Полезная и вредная пища



Щелчком л.к. мышки рассортируйте по корзинам полезную и вредную пищу.



Полезные рецепты, готовим вместе!

ЯБЛОЧНО-ТВОРОЖНЫЕ ТОСТЫ

Количество порций – 2

Ингредиенты:

- белый хлеб – 4 ломтика
- яблоки – 2 штуки + творог – 4 ст. ложки
- сливочное масло – 1/3 пачки (пачка 200 г)
- сметана – 2 ч. ложки
- сахарная пудра – 2 ч. ложки
- молотая корица – 1/4 ч. ложки

Суммарное время приготовления: 20 минут.



- **творожный десерт** – фрукт (банан, кусочки ананаса, персик, абрикос) или ягоды измельчить в блендере, добавить мягкий творог 1-1,5 жирности, можно добавить кефир, чтобы получился коктейль, все еще раз взбить.



- **фруктовый салат** – взять несколько видов фруктов, нарезать небольшими кусочками, перемешать, выложить на порцию мягкого творога.



Творожная запеканка, как в детском саду.

Нам понадобится:

- 50 г сливочного масла (масло должно быть мягким)
- 500 г творога
- 100 г муки
- 50 г молока
- 2 яйца
- 1 пакетик ванилина
- 5 ст. л. сахар

Это интересно знать...



РЕКОРДЫ

На грядке японского фермера выросла самая большая в мире клубника: весом 250 граммов и окружностью ягоды 30 сантиметров! Хотя это была не одна ягода, а несколько, сросшихся вместе, огромная клубника попала в Книгу рекордов Гиннесса.



Чем ярче клубника, тем больше в ней витаминов!

В России клубника появилась во второй половине XVII века, когда в царский сад из Франции привезли несколько кустиков этой вкусной ягоды. В исторических хрониках сохранилась запись о том, как летом 1678 года измайловский садовник Трифон собрал к торжественному обеду маленькие сладкие ягоды. Царю Алексею Михайловичу клубника очень понравилась и он велел выращивать её постоянно.

В некоторых странах клубнику едят жареной на сливочном масле с перцем, в других — солят и маринуют, делают свежие салаты из ягод и огурцов. Но мы-то знаем, что свежая сырая клубника — самая вкусная!



РЕЦЕПТЫ

*Простой:

Вымой десяток ягод, оторви зелёные листочки, сполосни чистой водой ещё раз. Насыпь на блюдечко сахарный песок. Обмакивай каждую ягоду в сахар и съедай с удовольствием. Если ягоды сладкие, то сахар тебе не понадобится!



**Посложнее:

Тщательно вымой 4-5 ягод клубники и очисти их от листочков, сполосни водой ещё раз. Положи в чашку. Как следует разомни ложкой или вилкой. Добавь половину чайной ложки сахарного песка и перемешай. Залей смесь молоком. Если ты не любишь молоко, залей смесь газированной водой без вкуса. Хорошенько размешай в течение пары минут. Твой коктейль готов!



Уважаемые родители и ребята, поздравляем вас с Днем Космонавтики!

В космос люди полетели,
Родину нашу прославив.
Это случилось в далеком апреле,
И первым был Юрий Гагарин.

А сейчас этот день вспоминая,
Мы ему благодарны за это.
Космонавтов мы всех поздравляем,
Шлем с Земли им большие приветы!



Космонавтики День — наша радость и гордость.
День, когда человек устремился в полет.
Люди космоса — в вас есть характера твердость,
Она с верой в успех вас к победе ведет.



Юрий Гагарин в кабине ОК-1. Специальный подарок ОК-1 в Музей Космонавтики.

Посмотрите мультфильм вместе с детьми.

