

*Муниципальное бюджетное дошкольное  
Образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 111»*



## *Новости от Золотой рыбки!*

*Февраль 2018. Выпуск №5*



*Февраль пришел в конце зимы,  
Холодный он, но рады мы,  
Ведь очень скоро снег сойдет,  
Подснежник нежный расцветет.*

*Луканова Л.*

## **Происхождение праздника 23 февраля?**

*В нашей стране, пожалуй, всем известно, что 23 февраля – это День Защитника Отечества, который празднуется в России очень давно. Многие из нас отлично знают, что дарить на 23 февраля, но мало кто знает, откуда произошёл праздник и какую историю под собой имеет... В этой статье мы попытаемся с этим вопросом разобраться.*

### **Что гласила официальная версия 23 февраля в советское время?**

*День Защитника Отечества празднуется, по официальным данным, как день рождения Красной армии, которая одержала победу над фашистами под Нарвой и Псковом. Эти события происходили 23 февраля 1918 года.*

*Однако, из истории известно, что в более давние времена об этом празднике ни шло никаких разговоров.*

*Только в 1922 году, народный комиссариат вместе с Троцким, решили провозгласить праздник в честь этого военного события, который был прикреплен к Ленинскому декрету. И с этого дня (23 февраля 1922 года) берёт начало истинно мужской праздник - День Защитника Отечества, а точнее тогда – День Красной Армии.*

*Но почему такой праздник празднуется 23 февраля? Ведь из истории известно, что события не совпадают с датой? И это на самом деле так.*

*Военные события в Пскове носят другой оппозиционный характер. Однако немцы захватили Псков 24 февраля 1918. Значит, ни о каких победах Красной армии не может идти и речи? Только потом нам удалось одержать победу. Так в чём же логика?*

*Оказывается всё дело в календарях! Именно они и спутали советский народ, который сомневался в истоках праздниках. Многие страны Зарубежной Европы жили по календарю под названием григорианский и жили по нему, начиная с середины 16 века. Мы же вплоть до 1918 года существовали по старому - юлианскому календарю. Лишь только в 1918 году СССР перешел на новый календарь. Вот и все объяснения.*

***Дорогие наши мужчины, наши храбрые и  
отважные защитники!***

*Вы наша опора, надежда и защита! Поздравляем вас с Днем защитника Отечества!  
Дорогие, любимые, родные, спасибо вам за смелость, ответственность и  
надежность. Мы ценим всё, что вы для нас делаете, и очень гордимся вами, ведь за  
вашими широкими спинами нам ничего не страшно! Желаем вам, наши смелые,  
заботливые и любимые мужчины, крепкого здоровья, удачи во всём, сил, терпения и  
мужественности. Будьте всегда такими сильными и храбрыми. Счастья, любви,  
благополучия и, конечно же, мирного неба над головой желаем вам и вашим семьям,  
наши защитники!!!*



### **Здоровый образ жизни в детском саду**

*Дошкольный возраст — один из самых коротких в жизни человека. До 7 лет человек проходит большой этап своего развития, который больше не повторится за всю его жизнь никогда.*

*Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — это основные задачи учреждения, где ребенок проводит максимальное количество времени, — в детском саду.*

*Оздоровление воспитанников детских садов должно проводиться силами не одних лишь педагогов, воспитателей, психологов. Это большая цепочка, куда обязательно должны подключаться родители и работать в тандеме с педагогами.*



*На здоровый образ жизни детей должны делать ставку, в первую очередь, их родители.*

## 10 условий здоровья

1. *Пребывание на свежем воздухе.*
2. *Разнообразие питания в детском садике (овощи, фрукты, каши, молочные продукты) без любого принуждения.*
3. *Закаливание детей.*
4. *Неограниченность в движении и познании предметов.*
5. *Навыки личной гигиены. Лучше всего подать личный пример (уход за зубами дважды в день, мытье рук, подмывание, купание, смена белья).*
6. *Физические нагрузки. Конечно же, тут лучше не дублировать такие формы активности как бег, прыжки и т.д. Это все присуще самому ребенку без посторонней помощи. Зарядка, гимнастика, танцы, всевозможные эстафеты, активные игры — это все аспекты ЗОЖ, применяемые в детском саду. Поэтому крайне плохо, если в выходной день такая позиция теряется. Нехорошо показывать, что отдых может заключаться в том, чтобы лечь на диван или долго спать. Физические упражнения дают возможность научиться управлять своим телом. Они приводят к улучшению аппетита и нормализации обмена веществ.*
7. *Планировка и соблюдение режима дня в детском саду. Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. День стоит потратить на естественные нужды (сон, пища) и вовлечь в различные трудовые процессы, помочь освоить навыки.*
8. *Спокойствие. Здесь можно выделить 2 аспекта. Спокойствие должно царить в семье и сохраняться в детском саду. Ребенок должен знать, что дома его ждут и любят, тогда он сможет справиться с любой задачей. Что касается дошкольного учреждения, то для мира и покоя существует психолог, который поможет разрешить сложные ситуации.*
9. *Развивающие игры, интересные рассказы о хорошем и плохом с подведением итогов. Кроме игр для физического развития, играйте в игры для развития памяти.*

### 10. Любовь.

*Некоторые детские сады проводят беседы с родителями и совместно выбирают оздоровительные мероприятия, направленные на сохранение здоровья. Это действительно показывает связь и контакт в цепи детский сад-родители. Не стоит забывать, что само дошкольное учреждение проявлять постоянную инициативу не может, на многое ему требуется разрешение и одобрительный взгляд родителей.*

### Оздоровление в детском саду

- *Утренняя гимнастика.*
- *Прогулки и экскурсии (в теплую пору на природе используйте детские органические средства от насекомых).*
- *Сон на ортопедических матрасах.*

- Витаминные и травяные чаи.
- Продуманное питание, включая натуральные витаминные добавки.
- Дидактические игры, способствующие познанию основ ЗОЖ и его составляющих.

Основная цель таких дошкольных учреждений, как детские сады, в том, чтобы обеспечить правильное и бережливое отношение детей к своему здоровью, развить быстроту реакции, ловкость, силу и скорость, научить регулировать свое эмоционально состояние, принимать правильное решение, гарантировать квалифицированную диагностику состояния здоровья ребенка.

Внедрение ЗОЖ в детском саду рождает выработку человеческих ценностей у детей, таких как здоровье, ответственность за себя, выбор правильного поведения в различных жизненных ситуациях.

Рубрика

За здоровьем с рюкзаком

### «Витамины – наши друзья»

Чтобы организм человека был здоровым и крепким, ему необходимо полноценное и правильное питание. В пищевых продуктах, которые употребляет человек, содержится много питательных веществ — белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды. Но, кроме этого, есть особые вещества, необходимые для нормальной работы организма. Их называют витаминами. «Вита» по-латыни — значит жизнь. Действительно, без витаминов невозможна жизнь человека.

Содержание витаминов в продуктах питания было впервые доказано русским врачом Н. И. Луниным в 1880 г. во время опытов на животных. Он взял две группы белых мышей и начал кормить их по-разному: одних искусственным молоком, других — обычным коровьим. Мыши, которые пили искусственное молоко, заболели и погибли; животные же, питавшиеся обычным молоком, остались здоровыми. Из этого Лунин сделал вывод, что в коровьем молоке содержатся какие-то вещества, необходимые для питания. В дальнейшем это подтвердили исследования польского ученого К. Функа, который ввел термин «витамины».

Витамины нужны для роста и развития организма. Благодаря им человек меньше болеет, лучше работает, у него быстро заживают раны, порезы и срастаются кости, а также повышается выносливость при физической нагрузке. Витамины укрепляют организм, поэтому, если их недостаточно в организме человека или животного, может развиваться такое заболевание, как авитаминоз (от лат. «не имеющий витаминов»), которое иногда даже приводит к смерти. Если человек заболел авитаминозом, у него начинаются головные боли, он становится раздражительным, ухудшается аппетит, снижается интерес к работе. Признаки этих заболеваний были известны давно.

Несколько веков назад, когда люди еще не знали, что такое «ви-тамин», моряки, ходившие в дальние плавания, часто заболевали какой-то непонятной болезнью. Сильные, крепкие, закаленные в штормах матросы вдруг слабели, делались сонливыми. У них начинали кровоточить десны, выпадать зубы. Но стоило людям вернуться на берег, как довольно скоро болезнь, которую называли цингой, проходила сама собой. Впрочем замечали и другое. На тех кораблях, где было вдоволь запасено кислой капусты и где повар выращивал зеленый

лук, люди болели цингой гораздо реже. И только спустя много лет стало ясно: в пище матросов не хватало витаминов.

В настоящее время известно более 30 различных витаминов. Для их обозначения пользуются буквами латинского алфавита: А, В, С, D и т. д.

**Витамин А.** В Древнем Египте и Китае существовало заболевание, которое называли «куриной слепотой»: человек, подобно курице, хорошо видел днем, но не видел в сумерках. Оно было вызвано недостатком витамина А, который открыли лишь в 1631 г. Витамин А необходим для роста организма и поддержания зрения. Он содержится в таких продуктах, как морковь, петрушка, зеленый лук, сладкий и горький перец, ботва свеклы и редиса, щавель. Довольно много его в яичном желтке, сливочном масле, чуть меньше в молоке.

**Витамин В.** Более 1000 лет назад в Японии, Китае, Индии стало известно заболевание «бёри-бёри», что означало «шаткая походка» или «не в состоянии идти». Сначала больному было трудно ходить, затем у него развивался паралич ног и рук, атрофировались мышцы. Болезнь появлялась от недостатка витамина В.

Витамин В укрепляет мышцы и кости организма, повышает его чувствительность. Он содержится в хлебе, свином мясе, печени, Крупах, гречневой, овсяной кашах, горохе, фасоли, бобах, яйцах.

**Витамин С.** Этот витамин излечивает цингу — болезнь мореплавателей. Однако случаи заболевания цингой встречались и среди мирного населения. Чаще всего они возникали в результате стихийных бедствий и вследствие неурожая овощей особенно картофеля. В 1912 г. было установлено, что люди болеют цингой, потому что в их организме не хватает витамина С, что влияло на изменения в сердцебиении, боли в ногах, кровоточивость десен, склонность к кариесу, расшатыванию и выпадению зубов.

Витамин С содержится, главным образом, в свежих фруктах, овощах и ягодах. Наиболее богаты им плоды шиповника, черная смородина, капуста, хрен, апельсины, лимоны, хвоя, незрелые грецкие орехи. Один из важнейших источников витамина С — картофель.

**Витамины, содержащиеся во фруктах:**

А — абрикос, шиповник, рябина, хурма (восстанавливает зрение, укрепляет кожу, необходим для нормального роста) ;

В2 — слива, вишня, алыча, шиповник (предупреждает нарушение зрения, поражение кожи) ;

В6 — боярышник, виноград, калина (участвует в обмене веществ в организме) ;

С — черная смородина, облепиха, апельсины, лимон, мандарин (предупреждает простудные заболевания, цингу) ;

К — рябина, облепиха, черная смородина (повышает свертываемость крови) .

У того, кто ест овощи и фрукты всегда, как правило, хорошее самочувствие, чистая кожа, изящная фигура. Овощи и фрукты — главные поставщики витаминов.

Таким образом, для сохранения и улучшения здоровья человеческому организму необходимы все витамины, поэтому питаться нужно правильно, а хранить продукты грамотно.



# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ДЕТСКОМУ ПИТАНИЮ

## **Питание детей от 1,5 года до 3 лет**



*Рацион питания малыша от 1,5 до 3 лет все больше приближается к тому, что обычно едят за семейным столом. В этом возрасте одной из самых важных задач является научить кроху жевать.*

*К двум годам у малышей имеется до 20 молочных зубов, что позволяет им хорошо пережевывать пищу. При этом усиливается выработка пищеварительных соков и пища легче усваивается, поэтому так важно своевременно научить ребенка правильно есть. Для этого необходимо заменять жидкую и полужидкую пищу более плотной: постепенно вводить разваренные каши, овощные и крупяные запеканки, тушеные овощи. Если малыша в этом возрасте не приучить есть плотную пищу, требующую пережевывания, то в дальнейшем он будет неохотно принимать или даже отказываться от таких необходимых блюд, как мясо кусочками, фрукты, овощи.*

*У ребенка в возрасте от 1,5 до 3-х лет должно быть четырехразовое питание – завтрак, обед, полдник и ужин. Причем в обед он должен получать примерно 40–50% всей пищевой ценности рациона, а остальные 50–60% распределяются на завтрак, полдник и ужин. Энергетическая ценность продуктов в сутки составляет 1400–1500 ккал. Ребенку необходимо получать в сутки 50–60 граммов белка, 70–75% которого должно быть животного происхождения; жиров – 50–60 граммов, в том числе около 10 граммов растительного происхождения; углеводов – 220 граммов.*





## **Будет ли малыш есть в детском саду?**

*Это зависит не только от обслуживающего персонала дошкольного учреждения, но и от родителей. Причин тому, что малыш в первые дни отказывается от еды, может быть несколько: напряженное эмоциональное состояние ребенка, непривычные блюда, неумение есть самостоятельно. Поэтому, готовясь к посещению детского сада, стоит заранее подумать и об этой проблеме.*

*Как подготовить малыша к питанию?*

*Как подготовить малыша к питанию?*

*Для начала нужно приблизить домашний режим питания к тому, что будет в детском саду. В дошкольных учреждениях, как правило, завтрак - в 8.30, обед - в 12.00 (для яслей) и в 12.15 (для детей 4-7 лет, полдник - в 15.15. Ужин в 16.15. Дома перед сном ребенку рекомендуется второй легкий ужин, который может состоять из кефира или молока. В нашем дошкольном учреждении 4-х разовое питание, для оздоровительных групп 5-ти разовое (второй завтрак- свежие фрукты, натуральные соки).*

*Если время кормления ребенка не совпадает с детсадовским, то переходить на новый режим питания нужно постепенно. Дети тяжело отвыкают от сложившегося стереотипа. При резкой смене графика кормления малыш может отказаться от еды; ведь чувство голода наступает в привычные часы, а спустя некоторое время аппетит у ребенка угасает. Лучше всего время кормления сдвигать постепенно на 10-15 минут, и начинать это надо, как минимум, за 2-3 месяца до того, как ребенок пойдет в садик.*

*Сложнее в детском саду приходится тем детям, родители которых вообще не придерживались никакого распорядка дня. В таком случае режим питания необходимо установить сразу же по поступлению ребенка в дошкольное учреждение. Детсадовского режима питания следует придерживаться до школы.*

## **Не перекармливайте ребёнка!**

*В детском саду объем предлагаемых ребенку блюд нормирован. Объем пищи рассчитывается с учетом возраста дошкольника.*

*Нередко мамы, считая, что их ребенок недоедает, дают ему значительно больше пищи, чем может усвоить его желудок. Дома такие дети кушают реже, часто отказываются от еды, поэтому, возможно, в саду они будут испытывать чувство голода. В течение*

дня малыш должен получать столько пищи, сколько требуется его организму. Накладывая в тарелку для крохи очередную порцию, учитывайте его возраст. Тогда объем получаемой ребенком пищи в саду и дома не будет сильно отличаться. Постепенно отучайте малыша от еды между кормлениями: ведь приносить съестное в детский сад не разрешается. Рацион питания ребенка составляйте с учетом меню детского сада. Ежедневно включайте в него мясо, хлеб, овощи, фрукты, соки и витаминные напитки. Не следует предлагать одни продукты чаще других. Если у ребенка сформировано стойкое предпочтение каких-то блюд, то ему будет значительно труднее приспособиться к новой кухне.

После 1,5 лет рацион питания малыша должен быть достаточно разнообразным. Ребенок должен знать, что такое борщи, супы-пюре, пюре, компоты, кисели, запеканки и прочее. Ваш малыш не откажется от них в детском саду, если привык к подобной пище дома. Также стоит придерживаться и некоторых правил приготовления еды в домашних условиях. Блюда в детском саду нежирные, в основном готовятся на растительном и сливочном масле. Не злоупотребляйте соусами, майонезом, пряностями, специями. После подобных приправ желание есть простую пищу пропадает. Если в вашей семье, кто-то предпочитает так питаться, то для малыша лучше готовить отдельно.

### **Научите ребёнка есть самостоятельно**

Одна из причин отказа детей от еды в детском саду - неумение пользоваться вилкой или ложкой. Если малыш после 1,5 лет все еще ест с вашей помощью, постепенно приучайте его к самостоятельности. Задолго до детского сада он должен перестать получать еду из бутылочки. Ребенок, попадая в детский сад, должен уметь пользоваться ложкой, аккуратно пить из чашки. Замечено, что дети, которые без помощи взрослых могут элементарно обслужить себя (поесть, умыться, одеться), значительно быстрее адаптируются к условиям дошкольного учреждения. Воспитатели отмечают, что новички едят довольно медленно и выходят из-за стола последними. В процессе еды их многое отвлекает. Поэтому дома старайтесь, чтобы уже с 2-х лет ребенок ел вместе с вами, родителями, за общим столом. Кроме того, обед или ужин в детском коллективе до поступления в детский сад также будет для малыша неплохим опытом.

Обращайте внимание на то, как долго ребенок находится за столом. В детском саду кормление занимает не более 30 минут. Еще дома малыш должен научиться укладываться в эти временные рамки.

Больше всего проблем с питанием в первые дни посещения детского сада возникает у детей ясельного возраста. Их родителям следует более внимательно отнестись к нашим рекомендациям и не забывать о психологической подготовке ребенка к саду, ведь эмоциональное состояние, как известно, влияет на аппетит. С вопросами о питании

малыша хорошо бы обратиться к медсестре или заведующей выбранного вами детского сада. Они вам расскажут о специфике данного учреждения.

### **Первый день - он самый трудный!**

Первые дни пребывания ребенка в детском саду самые сложные. Незнакомый коллектив, отсутствие мамы, смена привычного уклада жизни. Все это сказывается на эмоциональном состоянии малыша. Как следствие, снижается аппетит, а у детей ранимых, с неустойчивой нервной системой он может и вовсе пропасть. Мало того, некоторые новобранцы отказываются от еды и дома.

Поэтому питанию малыша в первые дни посещения им детского сада следует уделять больше внимания. Специалисты советуют в этот период готовить дома для крохи более питательные, обогащенные витаминами и минеральными веществами блюда.

Вместо привычных макарон и каш следует чаще готовить салаты и овощные блюда. Обязательно в рацион малыша следует включить фрукты, соки (лучше свежавыжатые), кисломолочные напитки. Чтобы восполнить потребность организма в витаминах и минеральных веществах, рекомендуется давать ему витаминные препараты.

Откажитесь на время от сладких поощрений. Они не обладают высокой питательной ценностью и, кроме того, перебивают аппетит ребенка, так что он может отказаться от полноценного ужина дома.

А вот завтраком в первые дни кроху лучше кормить дома, предупреждая воспитателя о том, что он уже поел. Всегда интересуйтесь тем, как ребенок кушал в течение дня. Обращайте внимание на меню в детском саду. Продукты, бывшие в дневном рационе ребенка, за ужином лучше не повторять. При поступлении маленького человека в группу, предупредите воспитателя о привычках своего чада. Для новичка в детском саду устанавливается щадящий режим. Если ваш кроха, к примеру, не умеет самостоятельно есть, то накормить его - обязанность воспитателя или няни. Помните, что заставлять малыша делать что-то по-новому нельзя. Это может вызвать у него отрицательное отношение к детскому саду и нежелание его посещать. Новые привычки и умения закладываются постепенно. Если вы не смогли сформировать их до детского сада - не спешите! И помните, чем младше ваш малыш, тем больше требуется времени для его подготовки.

### **Если ребёнок - аллергик**

Если у вашего ребенка аллергия, при поступлении в детский сад в медицинской карте должны быть указаны конкретные аллергены (например, рыба или аллергия на птичье перо). Следует также предупредить всех воспитателей и медсестру, что ваш ребенок

*аллергик, на какой продукт у него возможна негативная реакция, и указать, что из еды ему нельзя давать в детском садике.*

## Детсадовское меню



*В детских садах обычно составляется одно общее меню для детей в возрасте от 1,5 до 7 лет. На сезонность питания влияет лишь то, что в летне-осенней период стараются давать детям больше овощей и фруктов, а в зимне-весеннее время соки и фрукты. Составляя меню, работники кухни в детском саду учитывают:*

- Суточный набор продуктов.*
- Объем порций.*
- Время приготовления блюд.*
- Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд. --- Нормы потерь при холодной и тепловой обработке.*
- Данные о химическом составе продуктов и блюд.*

*При составлении дневного рациона в первую очередь заботятся о наличии в нем главного строительного материала - белка. Источники белка животного происхождения - мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Из растительных продуктов богаты белком бобовые, некоторые крупы (гречневая, овсяная, пшенная) и хлеб.*

*Большую часть жиров в суточном рационе ребенка должны представлять жиры животного происхождения. Они содержатся в сливочном масле, сливках, сметане. Общее количество растительных жиров (кукурузное, подсолнечное, оливковое масло) составляет не менее 15-20% от его общего количества в суточном меню ребенка. Рафинированные источники углеводов - сахар, варенье, мед, кондитерские изделия - менее полезны для ребенка. Основную часть суточной потребности малыша в углеводах нужно удовлетворять за счет крупы, хлеба, макаронных изделий и, самое главное, овощей и фруктов. Последние содержат еще и важные для детского организма витамины, минеральные соли, микроэлементы. Кроме того, в овощах и фруктах есть пектины, пищевые волокна, клетчатка, которые благотворно влияют на процессы*

пищеварения. Масла и ароматические вещества многих фруктов выделяют желудочный сок и усиливают аппетит. Они полезны детям с пониженным аппетитом. Необходимо также включать в меню лук и чеснок. Некоторые продукты ребенок может употреблять ежедневно - это молоко, масло, хлеб, сахар, овощи и фрукты, мясо. Яйцо можно давать через день, творог - через два дня. А вот рыбу - один раз в неделю. В этот день полностью расходуется весь недельный рацион рыбы - около 250 г. В меню на каждый день не должны повторяться блюда, сходные по составу. Например, если в обед на первое готовится суп с крупой или вермишелью, то на гарнир следует приготовить овощи, а не кашу или макароны. Детям также очень полезно начинать прием пищи с салата из сырых овощей или кислых фруктов, которые стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Овощные салаты дают в небольших количествах, но регулярно, чтобы выработать у ребенка привычку употреблять свежие овощи.

Еще одним неизменным условием при составлении меню является учет требований санэпидслужбы в отношении запрещенных продуктов и блюд, например колбасы, копченостей. Кроме того, особое внимание обращается на состояние здоровья персонала, работающего на кухне в детском саду.

Процесс приема пищи не может быть полноценным без соответствующей обстановки. При неправильном подходе к процессу кормления, особенно когда малыша заставляют есть насильно или кормят с развлечением, уговорами, у него возникает отрицательный рефлекс на любую еду. За каждым ребенком в саду закреплено постоянное место за столом, а воспитатели заботятся о том, чтобы ему было удобно сидеть и пользоваться столовыми приборами. В каждой группе должны быть стулья, которые соответствуют возрасту детей.

**Приятного  
аппетита!**



Часто мы задаем себе вопрос: "А правильно ли я подхожу к проблеме питания своего ребенка?". Чтобы ответить на него, нужно понять, что детский организм нуждается в тех же пищевых веществах, что и организм взрослого человека, то есть в белках, жирах, углеводах, минеральных солях, витаминах и воде.

Растущий организм особенно чувствителен ко всем нарушениям питания, поэтому очень важно правильно организовать питание ребенка с самого начала его жизни. Недостаточное питание задерживает рост и развитие ребенка, понижает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Однако не надо уподобляться тем родителям, которые стараются "запихнуть" в своего ребенка как можно больше пищи. Важно помнить, что перекармливание вредно отражается на организме ребенка. При избыточном питании у ребенка нарушаются процессы обмена веществ, ухудшается аппетит, иногда появляется рвота, расстраивается пищеварение.

Нужно следить и за тем, чтобы пища ребенка была более разнообразной. Для этого попробуйте выписать на листок все, что вошло в рацион ребенка за неделю. В этом списке будет сразу видно, не "перевешивают" ли те или иные продукты. Однообразная пища может не только вызвать потерю аппетита, но и отвращение к еде. Так, например, при однообразном питании, богатом углеводами, происходит излишняя задержка воды в детском организме, в результате чего ребенок становится бледным, вялым, он часто болеет, причем заболевания протекают тяжело и нередко сопровождаются осложнениями. Поэтому необходимо приучать ребенка к разнообразной по химическому составу и набору продуктов пище; она лучше усваивается, что создает благоприятные условия для правильного развития детского организма.

## Физиологическая потребность детского организма

### в основных питательных веществах (в сутки)

Наименование питательных веществ	Возраст ( в годах)		
	От 3 до 7	От 7 до 11	От 11до 15
Белки (г)	68	78	98
в том числе животные (г)	48	50	56

Жиры (г)	65	81	86
в том числе животные (г)	61	72	75
Углеводы (г)	241	297	424

**Кальций** - важнейший микроэлемент, необходимый для нормального формирования и роста детского скелета и зубов. **Недостаток кальция может привести к** повышенной хрупкости костей, сколиозу, рахиту, кариесу, неправильному росту зубов и другим серьезным нарушениям в состоянии здоровья.

Лучше всего, если кальций поступает в детский организм в составе пищи. Поэтому необходимо, чтобы в рационе ребенка обязательно присутствовали молочные продукты, такие как молоко, творог и фруктовые творожки, йогурт, кефир, сметана.

Специально для детей компанией "Данон" был разработан фруктовый творожок "Растишка", обогащенный кальцием. "Растишку" готовят из нежного творожка, сливок, мякоти фруктов и дополнительно обогащают кальцием. 200 г упаковка "Растишки" содержит 44% суточной нормы кальция для детей 3-6 лет.

"Растишка" не только полезный, но и очень вкусный продукт, поэтому не придется уговаривать ребенка съесть еще ложечку. У него богатое разнообразие фруктовых вкусов - клубника, абрикос, лесные ягоды, персик-груша, яблоко-ваниль, банан.

Помимо творожка, под маркой "Растишка" выпускается детский питьевой йогурт. Как и творожок, питьевой "Растишка" обогащен кальцием. Его можно дать ребенку с собой в детский сад, школу или на прогулку.

Дети старше года 5-6 раз в неделю могут получать мясные или рыбные блюда. Наиболее подходящим мясом для детей являются нежирные сорта **говядины, телятины**, а также мясо **кур и кролика**.

Полезны детям и **яйца**, которые содержат полноценные белки и жиры, а также соли кальция, фосфора и железа, витамины А, С и группы В. Однако, потребление яиц следует ограничить 2-3 шт. в неделю, так как избыточное потребление яиц вредно: у некоторых детей появляется сыпь, вызывающая зуд, повышается возбудимость нервной системы. Яйца можно давать детям не только "всмятку" или в виде яичницы и омлета, но также добавлять в каши, овощные пюре, супы и другие блюда.

Из жиров наиболее полезно детям **сливочное масло**. Детям старше двух лет можно добавлять в пищу топленое и желательно **растительное масло**.

В рационе ребенка старше полутора лет должны содержаться различные сорта **хлеба (пшеничный, ржаной), разнообразные крупы.**

Очень важно, чтобы круглый год ребенок получал достаточное количество овощей, фруктов и ягод, овощных соков.

Если Ваш ребенок посещает дошкольное учреждение, то, скорее всего, у него соблюдается режим питания. Если нет, то позаботьтесь об этом сами. **Дети старше года и подростки должны получать пищу 4 раза в день (завтрак, обед, полдник и ужин).** **Если аппетит у Вашего ребенка не очень хороший**, он не может справиться с положенной порцией, то, посоветовавшись с врачом, Вы **можете кормить его чаще, но в меньших количествах.** Распределение суточного рациона по калорийности пищи должно быть, примерно, следующим. При **четырёхразовом питании:** завтрак-25% суточного количества калорий, обед-40%, полдник -15%, ужин-20%. При **пятиразовом питании:** завтрак - 20%, второй завтрак - 15%, обед - 35%, полдник - 10%, ужин - 20%.

**Завтрак Вашего ребенка** обязательно должен состоять из одного горячего блюда и чая или молока, хлеба с маслом и сыром. **Обед может быть** из двух или трех блюд и овощной закуски (салат, винегрет). Мясные и рыбные блюда рекомендуется давать детям на завтрак и обед. **Ужин должен** состоять из молочных, овощных или крупяных блюд. Последний раз ребенок должен получать пищу за час-полтора до сна. Если вышло так, что ужин происходит незадолго до сна, то пища должна быть очень легкой.

**В промежутках между приемами пищи** детям не следует давать никакой еды, сладостей и фруктов. Беспорядочное питание, как и нарушение режима дня, плохо отражается на аппетите и пищеварении ребенка. Частое нарушение режима питания может привести к возникновению желудочно-кишечных заболеваний. Поэтому, как бы трудно ни было достичь упорядоченного режима питания Вашего ребенка, нужно **приложить максимум усилий, чтобы Ваше чадо питалось вовремя.**

**Во время еды** нужно приучить ребенка соблюдать тишину. Всякое волнение, возбуждение, насильное кормление ребенка, отвлечение его внимания от еды чтением, разговорами, игрушками, вредно отражаются на пищеварении. Трудности в кормлении маленьких детей не возникают, если родители с первых дней жизни ребенка правильно его кормят и воспитывают, строго соблюдая режим дня, и проявляют большую настойчивость и выдержку, не переходя от неумеренной ласки к угрозам и наказаниям.

Не забудьте о том, что необходимо **прививать детям гигиенические навыки:** перед каждой едой мыть руки, есть опрятно, без торопливости, правильно пользоваться столовыми приборами.

Прежде всего, надо научить ребенка пользоваться ложкой. К 3 годам можно дать вилку, которая должна быть маленькой и не очень острой. Приучив, есть вилкой, ребенку дают нож, но при этом надо следить, чтобы ребенок не ел с ножа. С раннего возраста ребенка следует приучать к порядку и аккуратности; после еды положить вилку, нож, ложку на



свою тарелку, поставить чашку на блюде и т.д. Ребенок за общим столом должен иметь свое определенное место. Это не только положительно сказывается на его питании, но и помогает ему в становлении как личности.

Однако, воспитывая своего ребенка, не нужно забывать и о том, что пища должна быть не только полезной, насыщенной питательными веществами и витаминами, но и вкусной. Ваш малыш навряд ли откажется от стаканчика "Растишки", который Вы предложите ему в качестве награды за хорошее поведение. Когда Вы даете своему ребенку "Растишку", то можете быть уверены, что это высококачественный продукт, созданный специально для детей, который сочетает в себе великолепный вкус, кальций и витамины, необходимые для здорового роста.

## ГОТОВИМ ДОМА



**Приготовьте дома блюда из меню детского сада.**

### **Рассольник со сметаной**

Ингредиенты: картофель - 1 шт., огурец солёный - 1 шт., морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 головка, рис - 1 ст. л., масло сливочное - 1 ст. л., томатная паста - 2 ч. л., сметана - 1 ст. л., яйцо (желток) - 1 шт., соль.

Рис залейте горячей водой, варите 10 минут. Мелко нарезанные и пассированные лук и морковь с томатом, а также нарезанный кубиками картофель, добавьте к рису и варите до готовности. Перед окончанием варки положите нарезанные огурцы. При подаче положите сметану, взбитую с желтком.

### **Суп с фасолью**

Ингредиенты: говядина - 100 г, фасоль - 1 ст. л., картофель - 1/2 шт., репчатый лук - 1/8 шт., масло сливочное - 1 ч. л., бульон - 1 стакан, соль.

Фасоль перебрать, промыть, положить в кастрюлю, влить холодную кипячёную воду и варить в течение 2-х часов. За 10 минут до окончания варки посолить. В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный мелкими кубиками, натёртые на тёрке и тушеные морковь и лук. Добавить разваренную фасоль вместе с оставшимся небольшим количеством отвара. Варить суп ещё 10 минут.

### **Голубцы "Ленивые"**

Ингредиенты: рис - 1/2 стакана, капуста - 1/4 кочана, лук - 1 головка, мясо - 100 г, томатная паста - 1 ст.л., зелень укропа, соль.

*Пропустите через мясорубку мясо, рис вымойте, капусту, лук нашинкуйте. Укладывайте в кастрюлю слоями: капуста, лук, мясо, рис. Каждый слой посолите. Томатную пасту разведите в горячей воде, залейте голубцы. Сверху положите порезанное кусочками масло и тушите на медленном огне до готовности. Перед подачей на стол посыпьте измельчённым укропом.*

### **Котлеты фаршированные**

*Ингредиенты: говядина - 200 г, лук репчатый 1 головка, яйцо - 1 шт., рис - 1 ст. ложка, сухари - 1 ст. л., масло растительное - 2 ст. ложки, сметана, соль.*

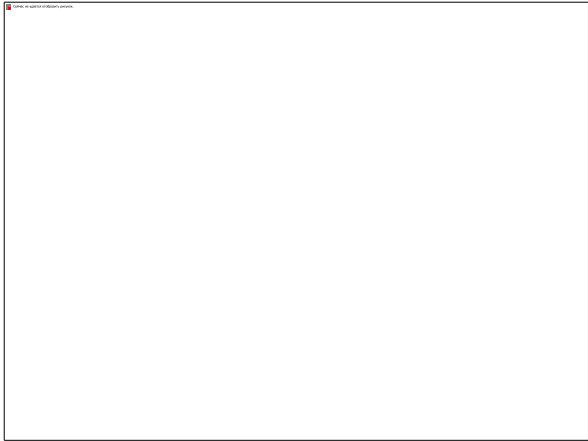
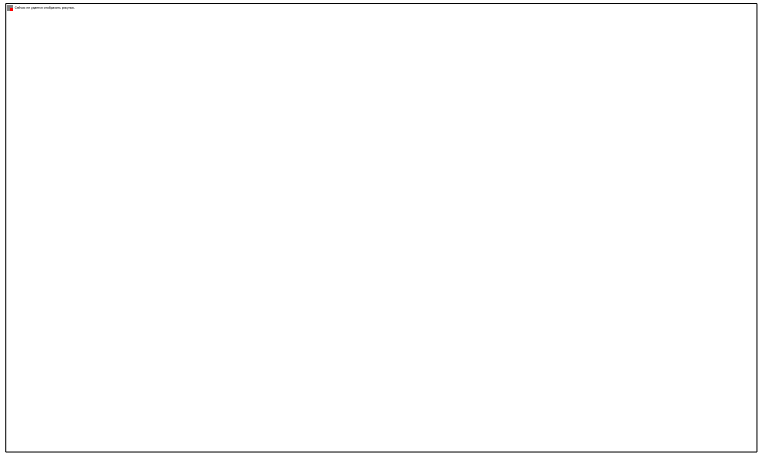
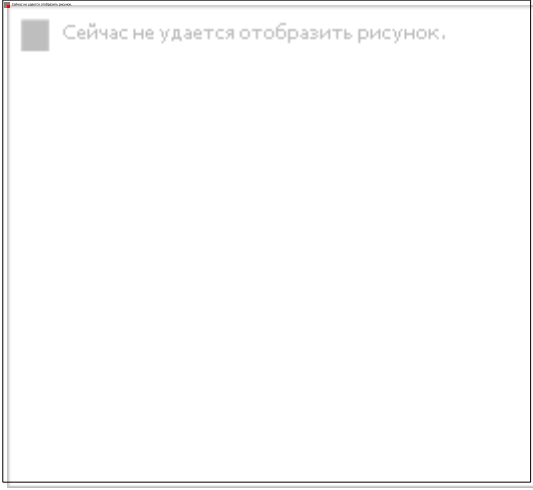
*Рис отварите до готовности, лук почистите, нашинкуйте и обжарьте в 1 столовой ложке масла. Яйцо сварите вкрутую, почистите, измельчите. Рис, лук, яйцо перемешайте, посолите. Мясо пропустите через мясорубку, посолите. Сделайте лепёшку, положите начинку, защипните края, обваляйте в сухарях и жарьте на медленном огне. При подаче залейте сметаной.*

### **Запеканка из мяса и картофеля**

*Ингредиенты: говядина - 200 г, картофель - 2 шт., лук репчатый - 1 головка, масло растительное - 1 ст. л., томатная паста - 1 ст. л., сухари - 1 ст. л., зелень, соль.*

*Отварите мясо и картофель. Порежьте ломтиками, уложите на сковороду, залейте соусом (обжаренный лук смешайте с томатной пастой) тушите 15 минут. Посыпьте сухарями и сыром, запекайте 10-15 минут.*

*Приятного Вам аппетита!*



# Тема недели :

## « Мой дом, мой город. Мой город, моя страна »

*Цель: знакомить с домом, родным городом, его названием.  
Знакомить с видами транспорта, с правилами поведения в городе, элементарными правилами дорожного движения*

