

Игры по питанию для детей и родителей.

Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром. И так, играем.

“Каша разные нужны”. Взрослый предлагает ребёнку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.)

“Магазин полезных продуктов”. «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Например:

Покупатель. Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.

Продавец. Это молоко!

Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.

Игры-загадки.

Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.

Назови овощи только красного цвета.

Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока... пять яблок...).

Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот...).

Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов.

Объясни, в чем их польза, а в чем вред.

Вспомни и назови 5 разных... (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)

Назови, какие блюда можно приготовить из ...

(черники, яблока, капусты...).

Например: из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок.

Шипунова Вера

Ни один детский праздник не обходится без вкусного угощения. А если в его создании принимал участие и сам ребенок, - то оно становится еще вкуснее! Готовьте вместе с этой книгой - сборником оригинальных рецептов для совместного кулинарного творчества...



С. Михалков (Рис. В. Сутеева) ПРО ДЕВОЧКУ, КОТОРАЯ ПЛОХО КУШАЛА



Юля плохо кушает,
Никого не слушает.
— Съешь яичко, Юлечка!
— Не хочу, мамулечка!
— Съешь с колбаской
бутерброд!
Прикрикует Юля рот.
— Супик?
— Нет...
— Котлетку?
— Нет... —
Стынет Юлечкин обед.
— Что с тобою, Юлечка?
— Ничего, мамулечка!
— Сделай, внученька,
глоточек,
Проглоти ещё кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
— Не могу, бабулечка!
Мама с бабушкой в сле-
зах —
Тает Юля на глазах!
Появился детский врач —
Глеб Сергеевич Пугач,
Смотрит строго и сердито:
— Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно не больна!
А тебе скажу, девица:
Все едят —
И зверь и птица,

От зайчат и до котят
Все на свете есть хотят.
С хрустом Конь жуёт
овёс.

Кость грызёт дворовый
Пёс.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают,

Утром завтракает Слон —
Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мёд.
В норке ужинает Крот.

Обезьянка ест банан.
Ищет жёлуди Кабан.

Ловит мышку ловкий
Стриж.
Сыр и сало
Любит Мышь...
Прощался с Юлей врач —
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
— Накорми меня, маму-
ля!



Материалы подготовила Пинигина С.В.,
инструктором по ФК МКДОУ №19 «Мальшок».
С сайта <http://www.gkib.by> и <http://detkin-club.ru/>

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

“Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему
через рот с пищей”
Гиппократ



Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, **важнейшая роль принадлежит питанию.** Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?

Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. **Одним словом, правильное питание – это здоровое питание**

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть: **Во-первых, полноценным**, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

(ОСНОВЫ ЗОЖ)

Рекомендация для родителей

“Правильное питание для дошкольников”

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор. В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные; Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов. Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!



Родителям на заметку:

Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ;

Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;

Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;

В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки...

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые. Родители! Помните об этом!



Как правильно сидеть за столом:

Сидеть за стол можно только с чистыми руками;

Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;

На стол можно положить только запястья, а не локти;

Руки следует держать как можно ближе к туловищу;

Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;

Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

Во время еды следует:

Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;

Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;

Есть беззвучно, а не чавкать;

Съедать всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;

Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;

Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

Не забывайте пользоваться салфетками!

О правилах гигиены питания.

“Чистота – залог здоровья!”, “Мойте руки перед едой!” – старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам,



которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.

Научите вашего ребёнка:

Соблюдать правила личной гигиены;

Различать свежие и несвежие продукты;

Осторожно обращаться с неизвестными продуктами.

Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми.

ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.

после вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.

увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре.

Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.

Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.