



Серия книг: «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ»



- ❖ 1. Фруктовые сказки.
- 2. Овощи-целители.
- 3. Сказки о ягодах и грибах.
- 4. Сказки о хлебе, злаках и каше.
- 5. Сказки об орехах и шоколаде.
- 6. Сказки о чае и целебных травах.
- 7. Медовые сказки.

Незаменимая коллекция Добрых Сказок для родителей, заботящихся о здоровье детей. Увлекательные истории о том, что полезно и вкусно – фруктах, ягодах, овощах и злаках, а также занимательные игры и рецепты витаминной кухни. Фрукты, ягоды, овощи и злаки в занимательных и добрых сюжетах расскажут вам о своих целебных и питательных свойствах. Кроме увлекательных сказок, бесед и игр, книги содержат множество оригинальных рецептов витаминной кухни, подобранных таким образом, чтобы дети могли приготовить их без помощи взрослых.



❖ ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ИГРА «СОВРЕМЕННАЯ СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ» познакомит ребят с замечательными книгами и журналами о здоровом образе жизни и поможет им не только узнать много полезных вещей, но и получить заряд бодрости и оптимизма.

❖ «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ» АУДИО-ЭНЦИКЛОПЕДИЯ, дядя КУЗЯ И ЧЕВОСТИК.

Замечательный

музыкальный спектакль о здоровом образе жизни будет интересен детям в возрасте 3 – 7 лет.

Вместе с любопытным Чевостиком и дядей Кузей юные слушатели отправляются в увлекательное путешествие. Ваш ребенок узнает, чем так полезна зарядка, для чего нужно чистить зубы, какой вред может принести компьютер, как вести себя на пляже и еще многое другое. Обучающий диск посвящен правилам гигиены в широком смысле этого слова: режиму дня, правильному отношению к занятиям и отдыху, сохранению собственного здоровья, уходу за собой.



**САМОЕ ЦЕННОЕ У ЧЕЛОВЕКА – ЭТО ЖИЗНЬ,
А САМОЕ ЦЕННОЕ В ЖИЗНИ – ЭТО
ЗДОРОВЬЕ!**

Источники: tigrwot.ru

Е. Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка»
Аудио энциклопедия «Если хочешь быть здоров»

Е. И. Гуменюк «Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошк. возраста»
Р. Галимулина «Питание ребенка и его здоровье»

Советы родителям. ФГОС

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «МАЯЧОК» комбинированного вида
детский сад №176



«ВИТАМИНЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ И ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ»



Воспитатель
разновозрастной группы
Е.М.Промышленникова

Внимание, родители!

Как сохранить здоровье ребенка?

Здоровье детей... Что может быть важнее, поскольку всё может потерять свою цену, когда отсутствует здоровье. Конечно, многие родители внимательны к физическому и психологическому состоянию здоровья своего ребенка.

Но не стоит забывать, что на здоровье детей могут влиять самые разнообразные факторы. Каждый родитель должен помнить об этом.

1. «Формула здоровья: сон – движение – отдых – питание».

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.

Основными принципами организации рационального питания детей в дошкольных учреждениях являются обеспечение достаточного поступления всех пищевых веществ, необходимых для нормального роста и развития детского организма. Главным строительным материалом для растущего организма является белок.

Источники белка: мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты.

Жировой компонент питания состоит из сливочного масла, сметаны, растительных жиров (подсолнечное, кукурузное масло).

Растущему организму необходимы и углеводы.

Богаты углеводами: сахар, варенье, кондитерские изделия. Основными источниками углеводов должны быть: хлеб, макаронные изделия, овощи и фрукты.

Овощи фрукты особенно желательны ребёнку, так как содержат витамины, минеральные соли, пектинки, клетчатку, эфирные масла, усиливающих выработку пищеварительных соков, возбуждающих аппетит.

2. Семь великих и обязательных «Не».

1. Не принуждать ребёнка к еде.

Пищевое – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.

2. Не навязывать. Уговоры и убеждения – насилие в мягкой форме.

3. Не ублажать. Еда – не средство добиться послушания и не наслаждения, она средство жить.

4. Не торопиться. Еда не тушение пожара, темп еды дело сугубо личное, спешка всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове.

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

6. Не потакать. Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья, конфет и мороженого).

7. Не тревожиться, поел ли ребёнок, вовремя ли и сколько, следите только за качеством пищи.

3. Витамины.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Витамин А – нужен для зрения.

Помни истину простую –

Лучше видит тот,

Кто жует морковь сырью

Или сок морковный пьёт.

Витамин В помогает работе сердца.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Витамин Д – Делает наши ноги и руки крепкими.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасёт от всех болезней,

Без болезней лучше жить.



Витамин С – укрепляет весь организм.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Л. Зильберг

4. Рекомендации.

- ✓ Приборы на стол ставят по числу обедающих.
- ✓ Сидеть за столом нужно прямо, но не слишком далеко, во время еды следует чуть наклоняться над столом, нельзя разваливаться на стуле и класть локти на стол.
- ✓ Руки и рот нужно вытирать бумажными салфетками.
- ✓ Нельзя размазывать еду по тарелке, катить хлебные шарики, чавкать, дуть на суп, облизывать пальцы.
- ✓ Не стоит тянуться за едой через весь стол.
- ✓ Не надо есть слишком быстро, брать в рот сразу много еды и говорить с полным ртом.
- ✓ Доедая суп, нужно наклонить тарелку немного от себя.
- ✓ Последнюю ложку супа можно не доедать.

Правила хорошего питания.

- Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести инфекцию.
- Завтрак должен быть более обильным, чем ужин. Утром расходуется больше энергии, чем вечером.
- Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.
- Хорошо пережёвывать – значит ощущать вкус пищи, это помогает лучшему перевариванию.
- Желудок должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приёмами пищи проходило несколько часов.
- После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не сможет помочь мышцам.
- После еды нужно почистить зубы или прополоскать полость рта водой, чтобы зубы были чистыми и здоровыми.

