

ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВОЕ ОСНАЩЕНИЕ



Е. И. ГУМЕНЮК, Н. А. СЛИСЕНКО

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



ДЕТСТВО-ПРЕСС

## ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

«Чистота — залог здоровья!», «Мойте руки перед едой!» — знакомые призывы. Но, к сожалению, знать — не значит всегда выполнять... А ведь соблюдение самых элементарных правил гигиены сможет уберечь от множества заболеваний желудочно-кишечного тракта, в число которых входит наиболее опасное — гепатит!

Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которым вы хотите научить своего ребенка.

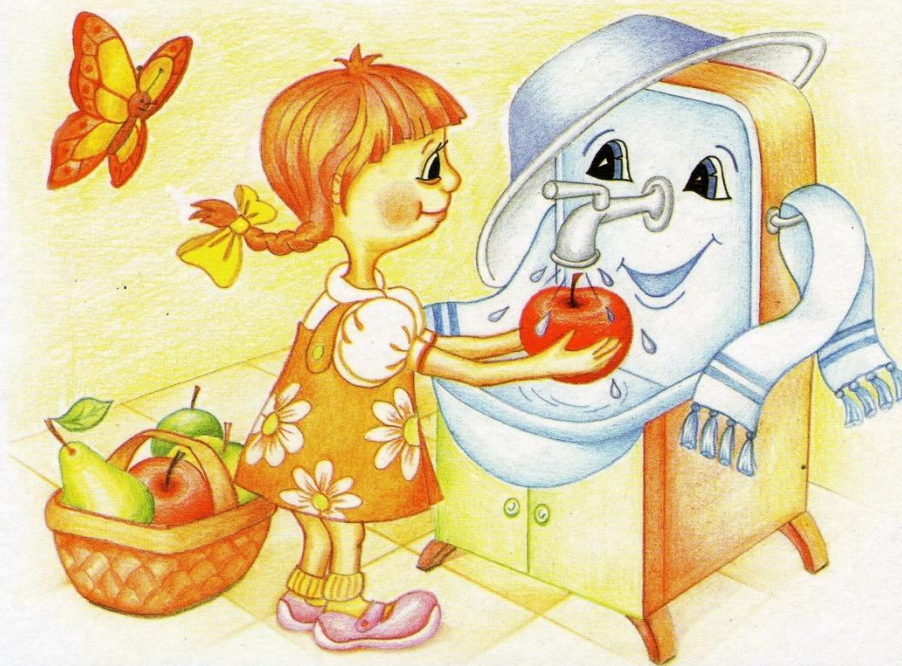
Как всем нам известно, лучшим средством от микробов является регулярное мытье рук. Научите вашего малыша мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой. Также научите его делать это, если он чихает или кашляет, или после того, как он поиграет с животными. Достаточно всего двадцати секунд, чтобы помыть руки (в том числе и между пальцами) теплой водой и мылом и избавиться от микробов.

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 ребенка:

- соблюдать правила личной гигиены;
- различать свежие и несвежие продукты;
- осторожно обращаться с неизвестными продуктами.



## ЗНАКОМСТВО РЕБЕНКА С ПРАВИЛАМИ ЭТИКЕТА ЗА СТОЛОМ

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно такими мы хотим видеть наших малышей! Этичное поведение всегда связано с гармонией и порядком, оно оказывает влияние на эстетическое развитие ребенка, способствует формированию эстетики чувств. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания.

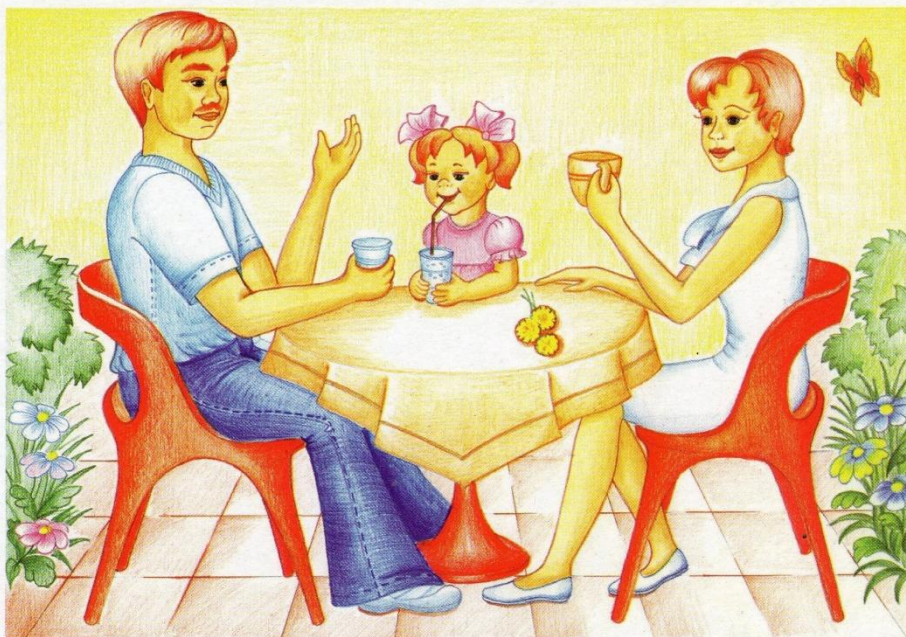
Чем раньше ребенок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно. Ребенка как можно раньше (уже с года!) можно посадить с вами за общий стол, поставив для него высокий стульчик. Когда малышу исполнится 3 года, самое время начать учить его **правильному поведению за столом**.

То, чему вы научите ребенка в раннем возрасте, останется на всю жизнь. Очень важно не упустить момент страстного желания ребенка — делать все самостоятельно! Упущенный навык в определенном возрасте позже создает трудности прежде всего для ребенка.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво 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...

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

Вести себя дома нужно так же, как и в гостях!



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

### *Как правильно сидеть за столом:*

- садиться 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!*



## КРЕПКИЕ ЗУБЫ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Крепкие зубы — это не только красивая улыбка, это — наше здоровье. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу. Последствия инфекций в полости рта очень опасны, так как они могут привести к серьезным заболеваниям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата и, конечно, к нарушениям пищеварения.

Так что же нужно делать для того, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми?

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

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

3. Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т. д.). Лучше предложить ребенку кусочек яблока, чем шоре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.

4. 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.



### ЧТО ТАКОЕ ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА?

Пищевая пирамида — это способ питания, рекомендованный диетологами. Пирамида разработана с учетом научных знаний о роли питательных веществ и потребностях организма, она отражает сложившиеся в обществе традиции питания. Продуктовая пирамида — это не строгая диета, исключая отступления, ее задача помочь сделать выбор: чем питаться для того, чтобы долго радоваться хорошей физической, психической и интеллектуальной форме.

#### *Как читать пирамиду?*

В нижней части пирамиды находятся продукты, которые рекомендуется употреблять в самом большом количестве. Чем выше продукты расположены, тем реже следует их употреблять.



## ИГРЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Как убедить ребенка в важности и необходимости соблюдения принципов правильного питания? Мы рекомендуем организовать этот процесс в виде игры. Игра — это наиболее действенный для дошкольника способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем! Но пусть правила в этой игре будут особенные, связанные с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. Вариантов тут множество, вот некоторые из них.

**«Каша разные нужны».** Взрослый предлагает ребенку 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. Ее 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.



## РЕЙТИНГ САМЫХ ВРЕДНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

**I место: кола.** Этот напиток содержит ортофосфорную кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить ржавчину с гвоздя! Диетическая кола (без сахара) ничем не лучше. В ней содержатся потенциально опасные для здоровья человека сахарозаменители: цикламат и аспартам.

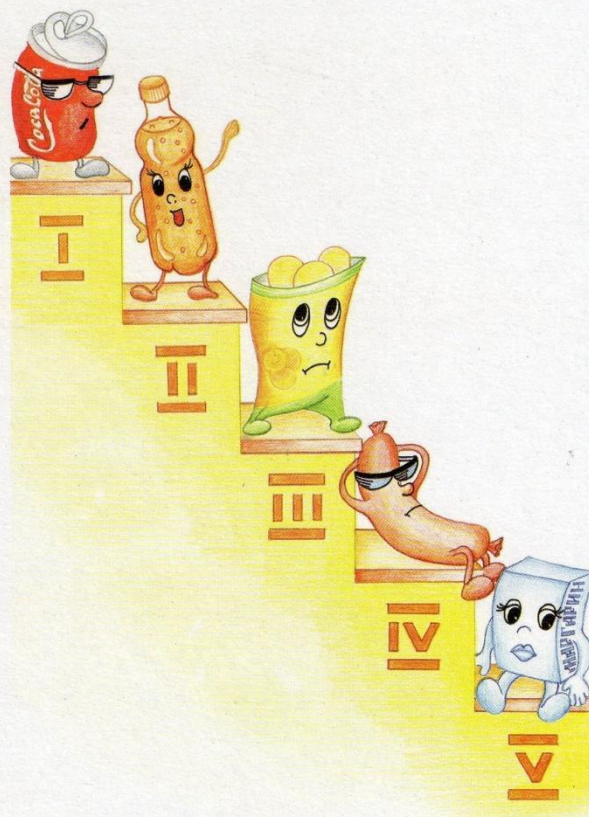
**II место: сладкая газировка,** содержащая бензоат натрия (E211). По данным последних биологических исследований, большие количества бензоата натрия повреждают митохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона и ряду нейродегенеративных болезней.

**III место: картофельные чипсы.** В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей

угрозой для желудка малыша. А кроме того, они «убивают» чувство вкуса нормальной, здоровой пищи. Вывод один: не хотите подобных проблем — откажитесь от чипсов сами и не знакомьте с ними детей!

**IV место: сосиски и дешевая колбаса.** В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия — вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет. Нитрит натрия в организме превращается в нитрозамины — потенциальный канцероген. Американскими исследователями была выявлена связь между употреблением содержащих его продуктов и раком кишечника. Если же сосиски входят в рацион питания ваших детей, то журнал «Химия и жизнь» дает такой совет: давайте детям сосиски вместе с овощами. Это предотвращает образование нитрозаминов из нитрита натрия.

**V место: маргарин.** Если собственное здоровье и здоровье ребенка вам небезразлично, ограничьте его употребление. Маргарин — это смесь гидрогенизированных, то есть насыщенных атомами водорода, животных и растительных жиров. За счет такой химической модификации маргарин, даже из холодильника, легко намазывается на хлеб, а потому входит в состав практически всех «спредов» и «бутербродных смесей». Но, честно говоря, лучше есть обычное сливочное масло, чем такие «спреды».





Не красна изба углами, а красна пирогами

Хлеб — всему голова

Сытый голодному  
не товарищ

Овощи хороши в щі

Дорога ложка к обіді

Когда я ем — я глух и нем

Щи да каша — пища наша

Хоть не богаты, но гостю рады

Сладкого  
досыта  
не наешься

Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной