

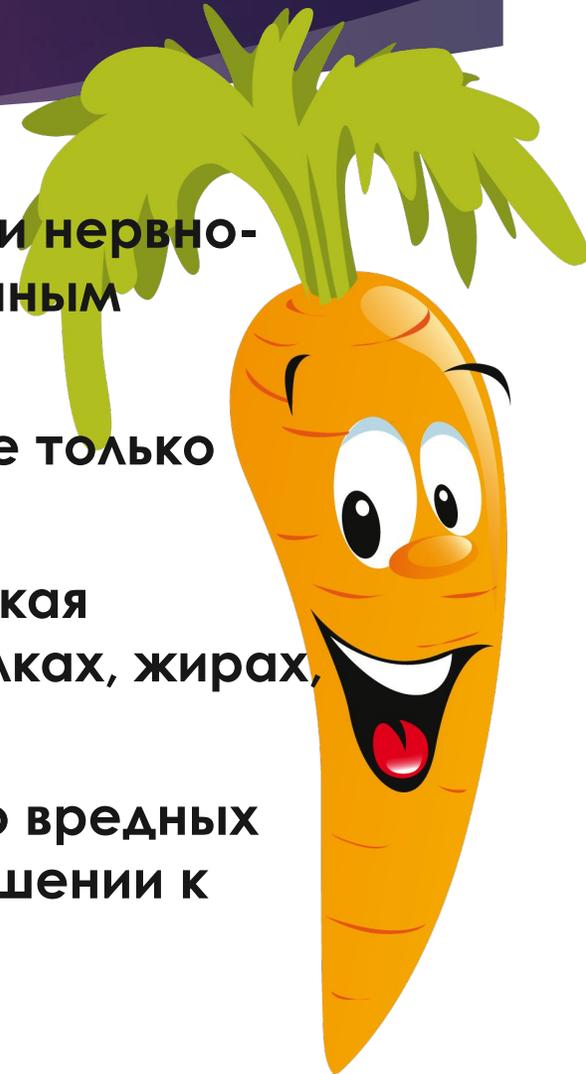
Презентация на тему: «Детское меню»

Выполнили: логопед Дипнер Т.В.
учитель английского языка
Ганеева В.Ф



Основные направления и приоритеты:

- ✓ **Здоровое питание – главное условие нормального физического и нервно-психического развития ребёнка, выработки иммунитета к различным заболеваниям.**
- ✓ **Правильное питание необходимо ребенку любого возраста, а не только детям первого года жизни.**
- ✓ **Особенностью развития детей всех возрастов является их высокая потребность во всех пищевых и биологических компонентах: белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах.**
- ✓ **В организме ребенка может накапливаться большое количество вредных для здоровья посторонних примесей, так как в процентном отношении к массе тела дети едят и пьют гораздо больше, чем взрослые.**





Основе правильного питания лежат 5 принципов:

Регулярность – то есть режим питания. Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник и ужин.

Разнообразие – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.

Адекватность – это восполнение энерго затрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

Безопасность – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с неизвестными продуктами. Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к неизвестным продуктам, так как новые неизвестны для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с неизвестными продуктами должно только в присутствии взрослого.

Удовольствие – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом. Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

Правила детского питания:



1 правило детского питания – режим питания

Правильное питание ребенка предполагает отсутствие строгого соблюдения режима питания. Дети – это крохотные, но полноправные люди, которые пока еще нуждаются в заботе. Кроме того, когда нет чувства голода, то есть организм пока еще не готов к приему пищи, едят без удовольствия, поэтому еда не пойдет впрок. Когда проголодается, малыш сам попросит. И нет проблемы в том, что ребенок покушал вместо трех, два или пять раз в день. Если пища нормальная и к ребенку не применять насилия, то не будет ни недоедания, ни переедания.

2 правило детского питания – ненасилие

В большинстве случаев ребенка уговаривают «съесть за папу, дедушку, маму и т.д.», либо просто приказывают «пока не доешь, не встанешь из-за стола». А если представить, как бы мы себя чувствовали в такой ситуации? Организму малыша в данный момент не нужна еда, поэтому он и не хочет, только и всего. Аппетит может возникнуть спустя какое-то время, и нет смысла обижаться. Однако аппетит должен быть к натуральным продуктам – каше, картошке, яблоку, молоку, а не к конфетам и печеню. В некоторых случаях, правда, бывают капризы и хитрости.

3 правило детского питания – болезни

Отдельно стоит остановиться на правильном питании ребенка при заболеваниях. Очень широко практикуется практика «закармливать» больных детей. Существует мнение, что это дает организму дополнительную энергию для борьбы с болезнью. Парадокс - в следующем: организм действительно нуждается в силах, он мобилизует все ресурсы, чтобы восстановить пошатнувшееся равновесие. И у больного нет аппетита именно потому, что вся энергия направлена на борьбу с болезнью, и ее просто не остается на процесс пищеварения. Здесь работает животный инстинкт, который направлен на выживание.

4 правило – свобода в повседневном питании

В условиях повседневного питания лучше, если у детей есть возможность выбора продуктов. Таким образом, сама по себе решается проблема сбалансированного по необходимым питательным веществам и калориям рациона. На основе многолетних наблюдений, было выявлено, что при наличии свободы выбора дети на уровне интуиции или подсознания способны составлять меню, которое будет наилучшим во всех отношениях. Функция взрослых здесь – ориентировать ребенка в отношении правильного сочетания продуктов.

5 правило – фрукты

Фрукты детям можно есть без каких-либо ограничений, практически невозможно ими объесться, и они являются очень полезными. Но если ребенок отказывается, не нужно принуждать. При недостатке какого-либо минерального вещества или витамина ребенок сам попросит нужное ему яблоко или даже зелень. Следует только координировать сочетание фруктов с другими продуктами. Эти правила сочетания объективны как для детей, так и для взрослых.



6 правило детского питания – белковая пища

Белковую пищу следует давать ребенку 1-2 раза в день по желанию, однако не переживать, если он отдает предпочтение рису или картофелю вместо творога или гороховой каши. Но избыток, как и недостаток белков, может привести к неприятным последствиям. Не стоит ребенка приучать к колбасе, поскольку это ненатуральная пища, которая обманывает вкусовые органы. Из продуктов природного происхождения ребенок должен иметь возможность выбирать из того, что едят взрослые.

7 правило детского питания – молочная продукция

Молоко, простокваша, кефир, йогурт представляют собой великолепную еду для детей. Однако их нежелательно совмещать с крахмалами. Ребенка в возрасте года – полтора не стоит кормить кашами на молоке. Наилучший вариант - молоко и кисломолочную продукцию (комнатной температуры) давать в качестве отдельной еды. Хорошей вариацией является сочетание творога с помидорами (морковью) с кефиром, йогуртом или молоком.

8 правило детского питания – сладости

Если кормить ребенка сладостями, то точно не после еды. Лучше всего давать за полчаса – час до основной трапезы. Как правило, дают всегда после. Сладкое действительно необходимо детскому организму. Сладости природного происхождения – фрукты, мед, сухофрукты покрывают потребности организма ребенка. В случае болезненных состояний, сниженного иммунитета хорошим вариантом будет предложить ему замоченные сухофрукты, фрукты, дыни, арбузы и горячие напитки. И больше никаких блюд и продуктов. Несколько таких дней в месяц восполнят ресурсы детского организма.

9 правило детского питания – вода

Воды стоит давать столько, сколько хочет ребенок. Самой лучшей является талая вода. Желательно понемногу приучать ребенка пить по четверти – половине стакана воды после пробуждения утром, за 30 минут до основной трапезы и перед сном, вечером.

10 правило детского питания

Не нужно запрещать детям после приема пищи играть, бегать, а тем более не стоит уговаривать их полежать. Поскольку дети почти никогда не едят впрок в отличие от взрослых, не «заедают» свои печали, скуку и плохое настроение. И как результат - они не переедают. Такая подвижность после еды не принесет никакого вреда здоровью.

Законы правильного питания



Здоровое питание и витамины

Пирамида правильного питания

Основным принципом питания дошкольников в детском саду служит:

Максимальное разнообразие их пищевых рационов.

Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами.

И, наоборот, исключение из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей. Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников.

Мы стремимся к тому, чтобы готовые блюда были **красивыми, вкусными, ароматными** и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей.



«Здоровое питание – основа процветания»

Меню в детском саду:

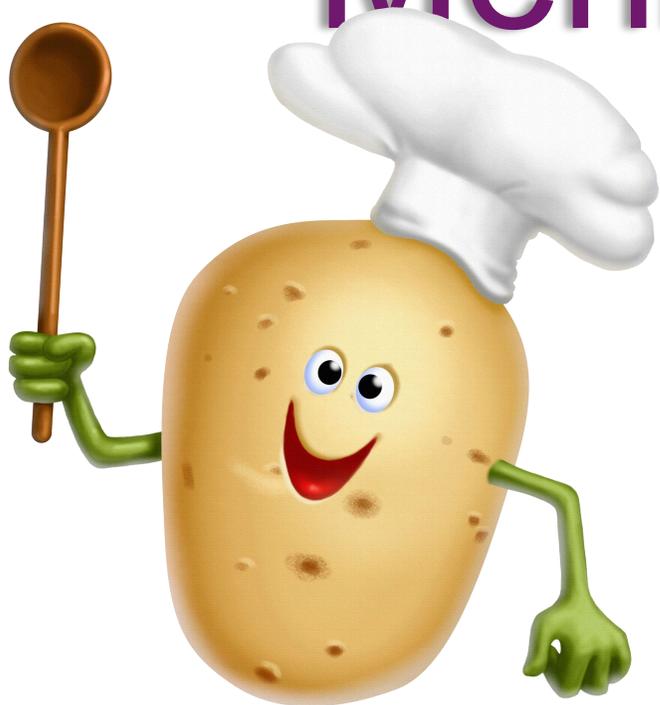
Завтрак

Витаминный завтрак

Обед

Полдник

Ужин



Завтрак

«Хороший день начинается с хорошего завтрака»



Манная кашка
«Веселое настроение»

Список ингредиентов:

- манная крупа
- молоко
- сахар
- сливочное масло
- шоколад, варенье
(для оформления)



Бутербродики
«Сказочные буквы»

Список ингредиентов:

- хлеб или батон
- сыр
- помидор
- огурец
- яйцо
- болгарский перец



Какао с молоком
«Вкусняшка»

Список ингредиентов:

- какао порошок
- молоко
- сахар

Витаминный завтрак

«Витамины - ценные вещества и без них мы
никуда»



«Фруктовые пирамидки»

Список ингредиентов:

- яблоко
- банан
- груша

Обед

«Обед - это своеобразный перекресток
нашего дня»



**Супчик
«АБВГДейка»**

Список ингредиентов:

- вода
- куриное мясо
- макароны «Алфавит»
- картофель
- лук, морковь
- зелень, специи



**Картофельное пюре с котлетой
«Золотой петушок»**

Список ингредиентов:

- картофель
- сливочное масло
- молоко
- говяжий или куриный фарш
- лук, чеснок, специи
- помидор, огурец, зелень
(для оформления)



**Кисель
«Ягодное наслаждение»**

Список ингредиентов:

- вода
- сахар
- крахмал
- ягода на выбор

Полдник

«Время полдника у нас, будем кушать мы сейчас»



**Сладкие булочки
«Буквоедки»**

Список ингредиентов:

- вода
- мука
- яйцо
- молоко
- дрожжи, сахар
- мак или корица



**Компотик
«Фруктовая фантазия»**

Список ингредиентов:

- вода
- сахар
- ягода, фрукты на выбор
- лимонная кислота

УЖИН

«Вот и вечер, вкусный ужин - он для роста
очень нужен»



Овощные оладушки «Волшебные гусенички»

Список ингредиентов:

- кабачок
- картофель
- яйцо
- мука
- соль, специи
- горошек, огурец
(для оформления)



Отвар шиповника «Витаминка»

Список ингредиентов:

- вода
- сахар
- плоды шиповника
- лимон по желанию

Приятного
аппетита!!!

