



Ребенок дома



муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
№ 366 Составил воспитатель Мохначева Н
А.

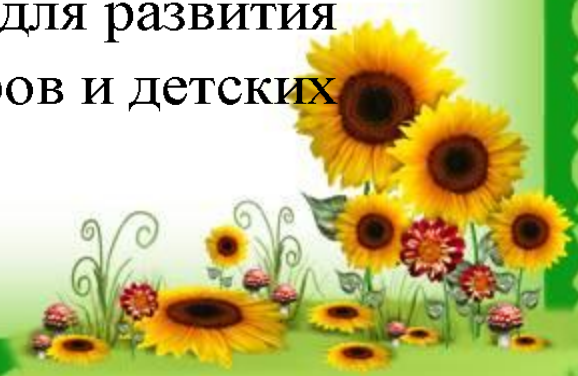


Цель;. Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольника.



Что такое режим дня ?

Режим - залог психологического и физиологического здоровья. Если изо дня в день родители придерживаются определенного расписания, то у крохи не возникает никаких негативных переживаний по поводу того, что нужно ложиться спать или отправляться на прогулку. Рассмотрим подробно примерный режим дня малыша в 2 - 3 года, который считается наиболее благоприятным для развития и роста ребенка, по мнению педиатров и детских психологов.



Примерный режим ребенка 2 - 3 лет

6:30 - 7:30 - Пробуждение после ночного сна, высаживание на горшок, умывание, зарядка.

Пробуждение будет легким и веселым для ребенка, если использовать утренние игры или организовать зарядку.



7:30 - 8:30 - Подготовка к завтраку,
завтрак. Завтрак - необходимая трапеза! Он
должен быть составлен из нескольких блюд.



8:30 - 11:30 - Игра и прогулка. Первая половина дня - хорошее время для развивающих занятий. Вы можете занять ребенка рисованием, поучить его считать, почитать или просто поговорить! Постарайтесь время прогулки использовать также в развивающих целях.



11:30 - 12:30 - Подготовка к обеду, обед.

Обед ребенка 2 - 3 лет должен состоять из следующих, поочередно сменяющих друг друга блюд: Салат, суп, второе, компот.



12:30 - 15:30 - Подготовка к дневному сну, сон.
Дневной сон никогда не вызывает проблем, если
отправляться в кровать по расписанию!



15:30 - 16:30 - Полдник.

Полдник для ребенка - не менее важный прием пищи, чем завтрак, обед или ужин. Вовсе неслучайно детям полагаются четыре трапезы: у малышей ускоренный обмен веществ, и полдник помогает им восстановить запас энергии и полезных веществ после дневного сна.



16:30 - 19:00 - Игра и прогулка. Сейчас прогулка должна быть несколько спокойнее, чем в первую половину дня. Время настраиваться на ночной сон!



19:00 - 19:30 - Подготовка к ужину, ужин.

Ужин для малыша - важная, но не основная трапеза. Об этом следует помнить, подбирая продукты для детского ужина. Детский ужин следует составлять и тех продуктов, которых не хватало малышу в течение дня. Например, ребенок не ел фруктов и кисломолочных продуктов - именно их нужно предложить ему на ужин.



19:30 - 20:30 - Самостоятельная игра. Старайтесь не высаживать ребенка перед телевизором (большое количество впечатлений не даст крохе заснуть).



20:30 - 21:00 - Купание.

21:00 - 6:30 - Подготовка ко сну, ночной сон. Малышу можно прочитать на ночь простую сказку с незамысловатым сюжетом.



Правильное питание детей дошкольного возраста



Пища 2-3 летнего ребенка это смешанный стол: молоко, мясо, рыба, яйца, овощи и фрукты, хлеб. В принципе это вполне соответствует составу «взрослого» стола. Выбрав четырехразовое питание, вы должны учитывать, что завтрак составляет 20-25% суточной нормы, обед - 40-45%, полдник – 10%, ужин - 30-20%.



Примерное меню

Завтрак

Пудинг манна-яблочный - 150г

Молоко - 150мл

Хлеб белый с маслом и сыром - 30г/5г/10г

Обед

Салат из моркови и яблок - 30г

Суп молочный с вермишелью - 100мл

Зразы картофельные с мясным фаршем - 120г

Компот из сухофруктов - 100г

Хлеб черный - 20

Полдник

Консервы детские фруктовые - 100г

Молоко - 150мл

Печенье - 10г

Ужин

Капуста тушеная с яблоками - 150г

Кефир - 150мл

Хлеб белый с маслом - 30г/5г



Суточный набор продуктов (г,мл)

Хлеб пшеничный - 60

Хлеб ржаной - 20

Мука - 15

Крупа, макаронны - 30

Печенье - 10

Картофель - 150

Овощи разные - 150

Фрукты свежие - 130

Сахар - 60

Фрукты сухие, клюква - 15

Мясо, печень - 60

Рыба (филе) – 15

Яйцо - 1/2

Масло сливочное - 15

Масло растительное - 5

Творог - 50

Молоко - 700

Сметана, сливки - 10

Сыр - 3

Чай - 0,2

Какао - 0,2

Соль - 5



Цельное молоко

По данным мировой статистики, 70% людей в той или иной степени не переносят коровье молоко. Проблема заключается в сложном усвоении лактозы (молочного сахара). В результате ухудшается всасывание кальция, железа и витамина Д, что может привести к анемии и рахиту. Симптомы непереносимости молока разнообразны: расстройство пищеварения, диатез, синдром угнетения или напряжения нервной системы, нарушение сна, повышенная плаксивость.

Кисломолочные продукты

В отличие от цельного молока, кисломолочные продукты (йогурты, творог, кефир, белые сыры 40% жирности, сметана) вполне допустимы, поскольку в них содержится сравнительно мало лактозы. При этом йогурты желательно готовить дома в «электройогуртнице», где на основе бифидо- и ацидофильных бактерий из молока получают йогурты.



Детские соки

Если учитывать, что дети едят свежие фрукты, то потребность в соке не так уж высока. В качестве питья можно использовать напиток, который получается при заваривании фруктов, остатков яблок, кожуры ягод (без добавления сахара). Обычные промышленные детские соки подвергаются стерилизации и имеют длительный срок хранения. Поэтому самый лучший вариант — это делать сок самим (в соковыжималке) и предлагать его ребенку сразу после приготовления, разводя водой 1:1.



Сахар

Сахар, который мы используем, является рафинированным, то есть очищенным продуктом. В пищу лучше употреблять мед (если нет аллергии) или неочищенный сахар, так как они требуют сложного расщепления во время переваривания и всасываются постепенно, не давая избыточной нагрузки пищеварительному аппарату.



Соль

Использовать поваренную соль (соединение натрий-хлор) нежелательно, так как возможности организма по выведению натрия намного меньше, чем количество потребляемой соли. Кроме того, натрий удерживает воду, что приводит к возникновению отеков. Солить продукты нужно морской солью, которая по вкусу никак не отличается, но при этом содержит в основном кальций, калий и магний. Солить продукты лучше не в процессе приготовления, а во время еды.



Овощи

Чтобы в организм не попадали пестициды, корнеплоды (особенно это относится к картофелю) лучше замачивать в воде в течение 2-3 часов. Готовить их следует в небольшом количестве воды или на пару, а полученный отвар, в котором содержатся все «вымываемые» микроэлементы, использовать в виде супа или для приготовления каши. При этом мясо должно вариться отдельно и добавляться в уже готовый суп или использоваться отдельно детям от 2 лет.



Злаки

Злаки, содержащие глютен (пшеница, рожь, ячмень, овес), и злаки, лишенные оболочек, являются сложно усвояемыми продуктами; лучше давать их детям примерно с 8-10 месяцев. В основном это должны быть кукуруза, гречка и рис, желательно в оболочке.



Мясо

Из всех сортов мяса желательно употреблять конину и ягненка, которые содержат гораздо меньше жира, чем остальные. Очень полезно также «дикое» мясо (косуля, лось, заяц и боровая дичь). Одним из вариантов приготовления мяса для детей от 2 лет являются котлеты. При приготовлении фарша в мясо нужно добавить щепотку крахмала, затем хорошо его вымесить и, завернув в фольгу, поставить в горячую духовку. Жарить котлеты не рекомендуется.



Рыба

Малышам следует давать отварную или приготовленную на пару постную рыбу (судак, щука, тресковые, горбуша, хек, кефаль, морской язык). Детям постарше ее можно запекать в фольге. Также рекомендуются отварные кальмары, осьминоги, каракатицы, небольшие креветки. Из-за повышенной жирности северную рыбу и крупные арктические креветки лучше не употреблять.



Приправы

Все травы: укроп, петрушка, кинза, сельдерей, их корешки, а также молодая крапива, сушеная или замороженная морская капуста — являются великолепными добавками к еде, в частности, их нужно использовать при приготовлении супа.



Фрукты

При выборе фруктов предпочтение следует отдавать южным сортам, а также соблюдать принцип «сезонности»: летом — ягоды; осенью — яблоки; потом цитрусовые, бананы. Очень полезны фруктовые салаты, которые готовят из домашнего йогурта и сладких фруктов или ягод (малина, ежевика, черника, абрикосы, персики, нектарины, груши, бананы).



Не рекомендуется блюда детского питания

Готовить заблаговременно и впоследствии разогревать. Это изменяет не только вкус приготовленной пищи, но и неблагоприятно отражается на её составе.

На втором году жизни многие дети еще плохо жуют, едят медленно, проливая жидкие блюда на пол. Поэтому некоторые родители соединяют в одной тарелке и первое, и второе блюдо, и раскрошенный хлеб. Получается что-то хотя и полезное, но некрасивое по виду и невкусное.


Все маленькие дети любят печенье, пирожные и другие кондитерские изделия. Но эти продукты изготавливают из муки высшего сорта, в них много сахара и жира, поэтому калорийность их очень высокая, а содержание необходимых детскому организму белков, витаминов, минеральных солей низкое.

По-прежнему нельзя давать ребенку жареные блюда.



Температура в квартире





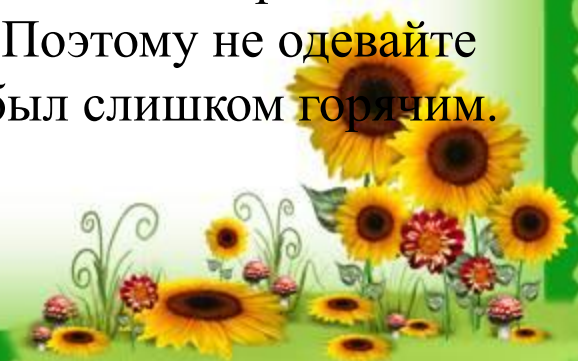
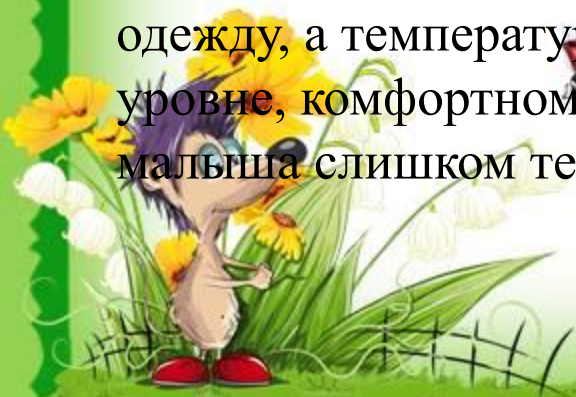
Начнем с того, что слишком высокая температура воздуха в доме может стать причиной всяческих респираторных заболеваний и других проблем со здоровьем. Если же в доме слишком холодно, малыш может вести себя беспокойно, плохо спать и тоже болеть. Кроме того, как бы странно это ни звучало, оптимальная температура воздуха в детской комнате зависит от времени года и погоды, а также от того, работают ли в доме электрорадиаторы или другое отопление. Итак, что рекомендуют эксперты?



- Поддерживайте в доме оптимальную температуру между 20 и 23 градусами Цельсия.
- Не одевайте малыша слишком тепло, наденьте на него на один слой одежды больше, чем носите по дому вы, после этого убедитесь, что ребенку не жарко.

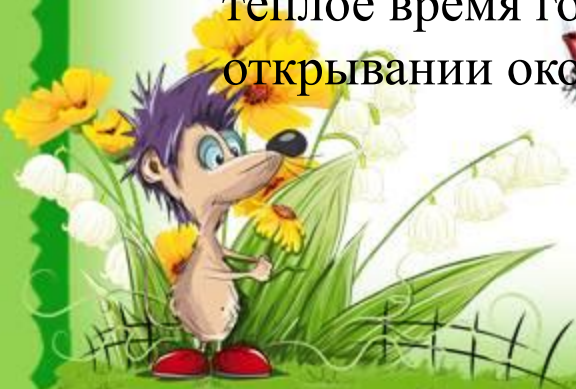
Температура воздуха в доме от 20 до 23 градусов по Цельсию больше подходит для зимнего периода, когда у вас работает отопление. Летом же эта температура может показаться прохладной по сравнению с жарой на улице, поэтому в теплое время года рекомендуется поддерживать в доме температуру в 24-26 градусов Цельсия. Так вам и вашему малышу будет намного комфортнее, и вам удастся минимизировать риск простудных заболеваний в летний период.

Помните, что эксперты рекомендуют одевать ребенка дома в легкую одежду, а температура воздуха в детской комнате должна поддерживаться на уровне, комфортном для взрослых в легкой одежде. Поэтому не одевайте малыша слишком тепло и проверяйте, чтобы он не был слишком горячим.



Для создания оптимальной температуры воздуха помещение необходимо регулярно проветривать. Проветривание не только изменяет температуру, но и "освежает" воздух, что очень важно, так как снижение содержания кислорода во вдыхаемом воздухе влияет на ребенка сильнее, чем на взрослого. У детей раннего возраста потребление кислорода в 2,5 раза выше, чем у взрослых.

В холодное время года детскую рекомендуется проветривать 4 — 5 раз в день по 10 — 15 минут. Сквозное проветривание быстрее обновляет воздух в помещении и проводится в отсутствие ребенка. Показателем эффективности проветривания будет снижение температуры воздуха на 2 — 3 градуса по сравнению с исходной. В теплое время года, когда значительных перепадов температуры при открывании окон нет, их можно держать открытыми в течение дня.



Что касается влажности воздуха в детской комнате, то оптимальный уровень составляет 40-65%. Для определения влажности воздуха существуют специальные приборы. Кроме того, уровень влажности можно научиться определять и по состоянию растений в комнате. Если растения сухие и требуют частого полива — значит, воздух нуждается в увлажнении. Оптимальный вариант — приобретение увлажнителя или открытые емкости с водой. Почему же уровень влажности так важен для маленьких детей? Дело в том, что температурный обмен у них происходит несколько иначе, чем у взрослых. И если воздух будет слишком влажным — ребенок может перегреться, слишком сухим — могут возникнуть проблемы со слизистыми оболочками верхних дыхательных путей.



Пусть будут здоровы наши малыши!

