

Яркие события месяца группы №5

Участники презентации
воспитатели:
Меденцова О.В.
Дети группы №5

Правильное питание



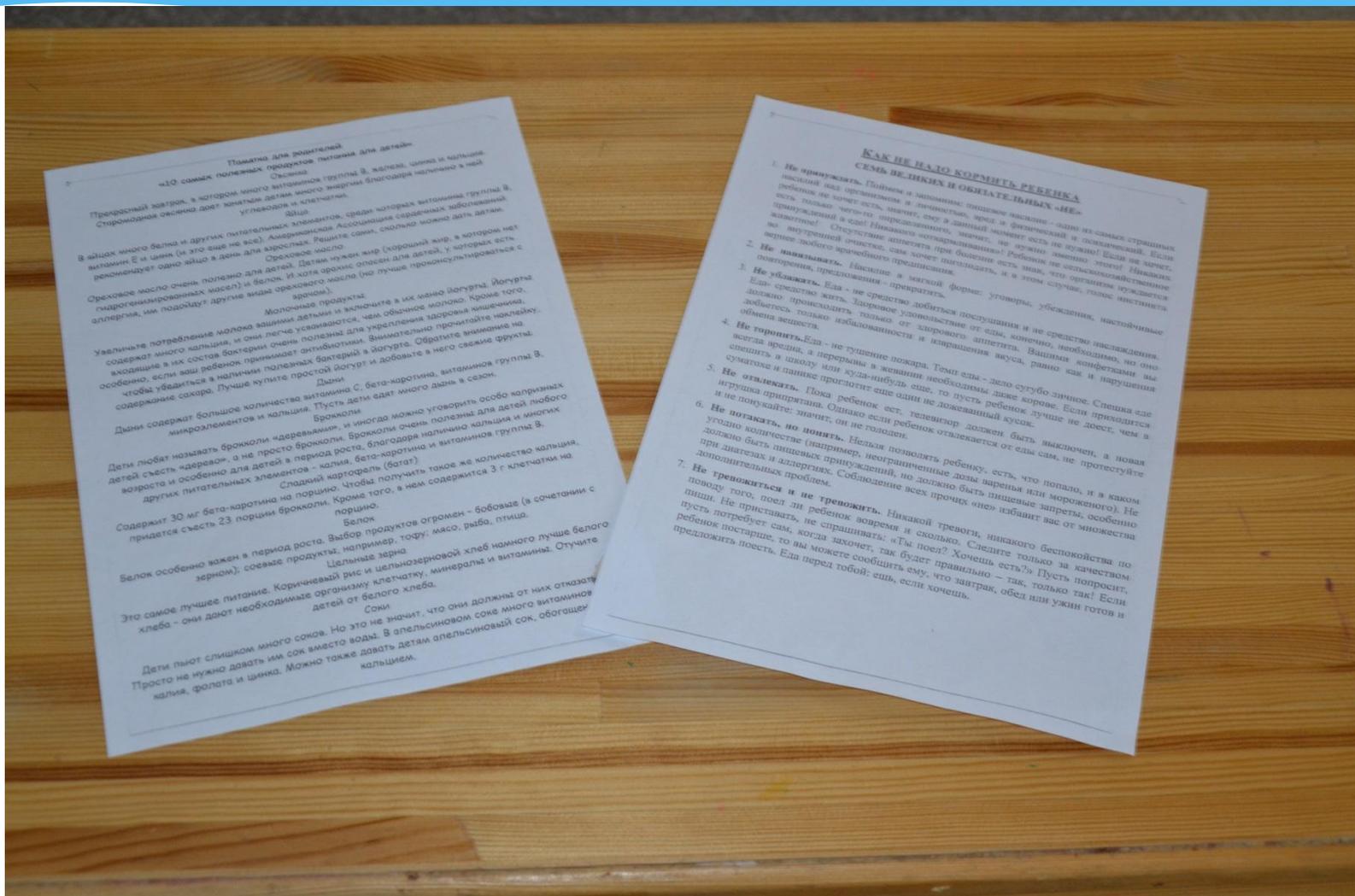
Рецепты и приготовление блюд



Результаты работы



Советы родителям по правильному питанию



Пожелания для родителей
«10 самых полезных продуктов для детей»
Оксана

Прекрасный завтрак, в котором много витаминов группы В, железа, цинка и кальция. Старомодная овсянка дает знаниям детям много энергии благодаря наличию в ней углеводов и клетчатки.

В яйцах много белка и других питательных элементов, среди которых витамин группы В, витамин С и цинк (и это еще не все). Американская Ассоциация сердечно-сосудистых заболеваний рекомендует одно яйцо в день для взрослых. Решите сами, сколько можно дать детям.

Ореховое масло
Ореховое масло (хороший жир, в котором нет трансжиров) очень полезно для детей. Детям нужен жир (хороший жир, в котором нет трансжиров), так как это важно для здоровья. Дети могут опасаться его, поэтому проконсультируйтесь с врачом.

Молочные продукты
Молочные продукты и включите в их меню йогурты. Йогурты содержат много кальция, и они легче усваиваются, чем обычное молоко. Кроме того, входящие в их состав бактерии очень полезны для укрепления здоровья кишечника. Особенно, если ваш ребенок принимает антибиотики. Внимательно прочитайте этикетку, чтобы убедиться в наличии полезных бактерий и добавить в него свежие фрукты.

Даты
Даты содержат большое количество витамина С, бета-каротина, витаминов группы В, калия и кальция. Пусть дети едят много дати в сезон.

Брокколи
Брокколи «деревьями», и иногда можно уговорить особо капризных детей съесть «деревья», а не просто брокколи. Брокколи очень полезна для детей любого возраста и особенно для детей в период роста, благодаря наличию кальция и многих других питательных элементов – калия, бета-каротина и витаминов группы В.

Сладкий картофель (батат)
Сладкий картофель по порции. Чтобы получить такое же количество кальция, придется съесть 23 порции брокколи. Кроме того, в нем содержится 3 г клетчатки на порцию.

Бобовые
Бобовые (в сочетании с зерном), например, тофу, мясо, рыба, птица.

Цельные зерна
Цельные зерна (например, коричневый рис и цельнозерновой хлеб намного лучше белого хлеба) – они дают необходимые организму клетчатку, минералы и витамины. Отучите детей от белого хлеба.

Соки
Соки (особенно апельсиновый сок) – они содержат много сахара. Дети пьют слишком много соков. Но это не значит, что они должны от них отказываться. Просто не нужно давать им сок вместо воды. В апельсиновом соке много витаминов группы В, калия, фолата и цинка. Можно также давать детям апельсиновый сок, обогащенный кальцием.

КАК НЕ НАДО КОРМИТЬ РЕБЕНКА
СЕМЬ НЕ-ПЛИХ И ОБЕЩАТЕЛЬНЫХ «НЕ»

- 1. Не принуждать.** Питьем и закусками можно насильно – одно из самых страшных преступлений в отношении ребенка – принуждение к еде. Принуждение к еде не приносит пользы. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хотите принуждать к еде! Никакого вознаграждения! Ребенок не должен думать, что если не съест, то не получит желаемого. Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается в помощи. Любое принуждение к еде вредно.
- 2. Не навязывать.** Насильно в мягкой форме: угрозы, убеждения, настоящие повторения, предложения и извращения вкуса, равно как и нарушения.
- 3. Не убаюкивать.** Еда – не средство для засыпания и не средство наказания. Если средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Вашими конфетами вы добьетесь только избыточности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.
- 4. Не горюшить.** Еда – не топливо пожара. Тем еда – дело сугубо личное. Спешив еде, если ребенка, в первую очередь, в жизни необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один не дожаренный кусок.
- 5. Не отвлекать.** Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отказывается от еды сам, не протестуйте и не поноуйте; значит, он не голодает.
- 6. Не потакать, но понять.** Нельзя позволять ребенку, есть что попало, и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы вареной или мороженого). Не должно быть никаких ограничений, но должно быть пищевые запреты, особенно при аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.
- 7. Не тревожиться и не тревожить.** Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поест ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно – так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов и предложить поесть. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Подготовка к празднику «Пасха»



Творческий процесс



Результаты совместной деятельности



Встреча с ветеранами



Коллективная работа детей «Веселый паровозик»

