

Яркие события месяца группы №5

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

Правильное питание



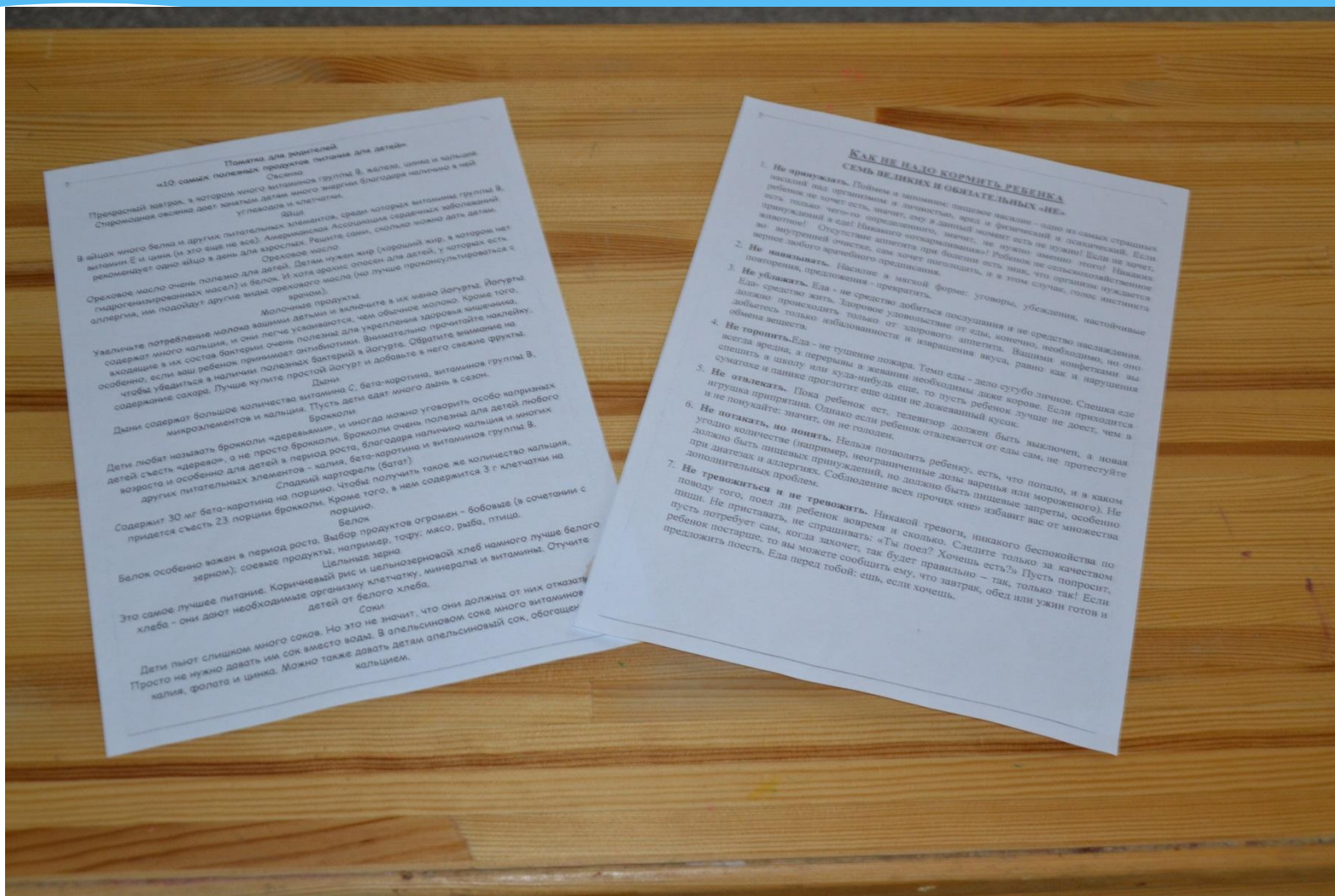
Рецепты и приготовление блюд



Результаты работы



Советы родителям по правильному питанию



Пожалуйста 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. Детям также важно получать витамин Е (но лучше проконсультироваться 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 в йогурте. Добавьте в него свежие фрукты, содержащие сахар. Лучше купите простой йогурт и добавьте в него свежие фрукты.

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

Брокколи
Дети любят называть 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 на порцию. Чтобы получить такое же количество кальция, придется съесть 23 порции брокколи. Кроме того, в нем содержится 3 г клетчатки на порцию.

Бобовые
Бобовые особенно важны в период роста. Выбор продуктов огромен – бобовые (в сочетании с зерном), соевые продукты, например, тофу, мясо, рыба, птица.

Цельные зерна
Цельные зерна
Это самое лучшее питание. Коричневый рис и цельнозерновой хлеб намного лучше белого хлеба – они дают необходимые организму клетчатку, минералы и витамины. Отучите детей от белого хлеба.

Соки
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, 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 не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не жадничать и принуждать в еду! Никакого вознаграждения! Ребенок не должен чувствовать себя принужденным к еде! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается в перерыве любого врачебного предписания.
- 2. Не навязывать.** Насильно в мягкой форме: угрозы, убеждения, настоятельные повторения, предложения – просят.
- 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 избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.
- 4. Не горючить.** Еда – не тушение пожара. Тем еда – дело сугубо личное. Спешив еде аспешив аспешив, а перерывы 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 пищевых припадков, но должно быть пищевые запреты, особенно при диатезах и 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»

