

# Ваше здоровье

Газета для  
родителей

№ 4 ноябрь  
2013

## Здоровое питание-залог здоровья

*“Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей”*

Гиппократ



**Пища** – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Все процессы, протекающие внутри человеческого организма – носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

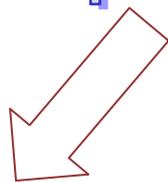
Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности.



Орган издания:

творческая группа  
«Будь здоров, малыш!»

# Принципы здорового питания



## Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг. массы тела за 1 час. У людей постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило повышается в пределах 30%.

## Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи продуктов и еще больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов и витаминов, мин. веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов близких 1:1, 2:4.

## Режим питания

Режим питания человека, обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после поступления их в кровь возбуждение пищевого центра сменяется торможением.



Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы, особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: “Когда я ем - я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

### Родителям на заметку:

Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ;

Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;

Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;

В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

### 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.



### Научите вашего ребёнка:

- ☀ Соблюдать правила личной гигиены;
- ☀ Различать свежие и несвежие продукты;
- ☀ Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами

### 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;

Съесть 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!**

# Это интересно!

## Свежая клюква для здоровья зубов.

Ученые установили, что клюква предупреждает образование кариеса. Эта ягода содержит особые вещества, которые останавливают рост бактерий, способствующих образованию зубного налета. Однако относится это только к свежим ягодам. Любителям заготавливать клюкву

впрок не стоит расслабляться! В клюквенном варенье, консервированном соке и морсе традиционно содержится большое количество сахара, что стимулирует размягчение зубной эмали и приводит к развитию кариеса.

## Капусту любят бережливые...

Оказывается, между характером человека и его вкусовыми пристрастиями есть определенная зависимость. Картошку любят уравновешенные, терпимые люди, капусту – покладистые, но бережливые и расчетливые. Апельсины предпочитают люди энергичные, деятельные. Яблоки выбирают усердные и немного старомодные консерваторы. Груши нравятся оптимистам, весельчакам, способным быть преданными друзьями. Клубнику обожают ревнивцы и собственники. Без мяса прожить не могут лидеры, а без рыбы и морепродуктов – интеллектуалы с логическим складом ума.

## Почаще хрустите морковкой.

Людам, склонным к полноте, советуем обратить внимание на морковь. В 100 граммах этого корнеплода всего лишь 20 ккал. А это намного меньше, чем в капусте, кабачках, баклажанах, редиса и многих других овощах. Кроме того морковь обладает целебными свойствами. Еще в стародавние времена, женщины кормившие детей грудью, всюю хрустели морковкой, так как прекрасно знали, что это увеличивает количество грудного молока. А уже в наше время многие стоматологи настоятельно рекомендуют погрызть этот корнеплод после обеда для естественного очищения зубов.

## «Здоровое питание наших детей».

Из чего складывается здоровье:

- Экологическая обстановка (которую трудно изменить)
- Отношение взрослых к детям, в том числе медики и педагоги (которое можно изменить)
- Правильное питание – вот то, что находится полностью в наших руках (его можно изменить).

Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях мы решаем сами. И незаметно, потихонечку, из года в год приучаем организм наших малышек к добавкам, красителям, наполнителям, всяким Е.Е.Е. И даже не задумываемся, что они обозначают, и какие последствия несут.

Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт, и т.д.

И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы.

А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду!

А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой.

Жалобы на плохой аппетит не столь редки. И перепуганные родители делают все, чтобы ребенок поел.

- ☀ Но ребенок – существо социальное. Потребности и интересы всегда связаны со взрослыми. Иначе говоря, если в семье никто не ест и не готовит гороховый суп, как ребенок поймет, что это вкусно.

Для ребенка наиболее близким человеком, образцом для подражания всегда выступает мать, на втором месте – отец.

- Моя мама сказала, что свекла очень полезна.
- Мой папа сказал, что каша это гадость.

Мнения родных для них дорого, ведь так сказал папа.

Малыши впечатлительны, доверчивы и внушаемы. Поэтому, если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, что

- Да он же у меня не ест молочное.
- Он у меня такой разборчивый в еде
- Он лук крупный в борще не ест, я его на мясорубке мелю и т.д.

Родители сами подают пример излишней разборчивости в пище – это крайне влияет на аппетит ребенка.

- ☀ Распространенная ошибка заключается в том, что родители слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное блюдо: «Я не хочу, не люблю, не буду, не вкусно».

Или наоборот легко соглашаются с желаниями ребенка принимать большое количество пищи, уступая его капризам: «Я хочу еще булочки, я еще хочу конфет, чипсов и т.д.»

Но если вы проявите должный такт и терпение, возьмете за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность продуктов питания, то проблемы будут решены.

- ☀ Крайне отрицательно влияют на аппетит, на приятное вкушение пищи бесконечные одергивания, типа «не чавкай, не кроши, как ты держишь вилку, у тебя не руки, а крюки». Милые родители, а у вас, возник бы аппетит, есть в таких условиях?

☀ Давайте ребенку только такое количество пищи, которое он охотно и без ущерба для здоровья съест. Вполне здоровый ребенок отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста.



- ☀ Крайне отрицательно влияют на аппетит, на приятное вкушение пищи бесконечные одергивания, типа «не чавкай, не кроши, как ты держишь вилку, у тебя не руки, а крюки». Милые родители, а у вас, возник бы аппетит, есть в таких условиях?