Родителям на заметку

Подготовила воспитатель: Жданова Н.И.-1к. к.

МКОУ «Тимофеевская НОШ»

8 ноября. День детского меню.

**Правильное питание — залог здоровья, а культура питания закладывается в семье. Важная задача — привить ребенку привычку к здоровому питанию.**



Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Не кормите ребенка перед детским садом, иначе он будет плохо завтракать в группе.

Знакомьтесь с меню, которое ежедневно вывешивается в детском саду. Вечером дома давайте ребенку те продукты и блюда, которые он не получил днем.

В выходные и праздничные дни старайтесь не отступать от меню детского еда.

**Что нельзя делать родителям?**

1. Принуждать ребенка есть, что он категорически не хочет.

2. Навязывать ребенку собственный вкус.

3. Ублажать. Еда не награда и не рычаг для управления.

4. Торопить. Спешка в еде всегда вредна.

5. Отвлекать. Во время еды нужно есть, а не смотреть телевизор или играть.

6.Потакать. Не позволяйте ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве.

За обе щеки

Здоровое детское питание заключается в потреблении еды, содержащей весь набор витаминов и микроэлементов, поэтому в рацион ребенка надо включать все группы продуктов — мясные, молочные, рыбные, растительные.

В дошкольном возрасте должен быть 4-5 разовый прием пищи через каждые 3-4 часа, обычно это 3 основных и 2 дополнительных приема пищи.

Детское меню должно быть разнообразным как в течение дня, так и в течение недели. Надо дать ребенку распробовать вкус разных блюд, но конечно, и учитывать индивидуальные особенности ребенка и непереносимость продуктов.

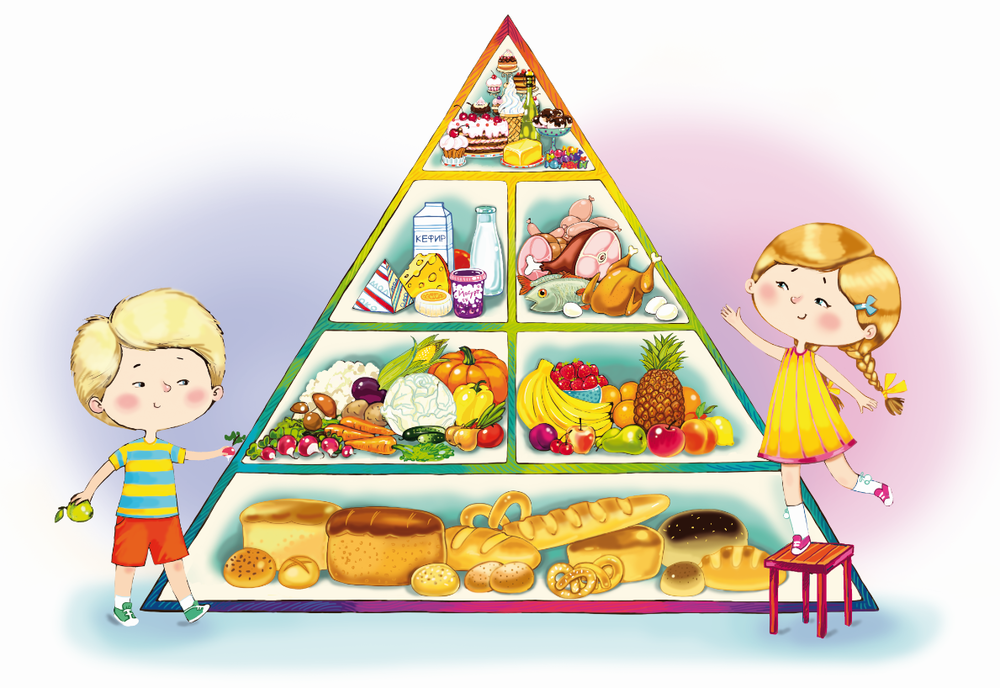
**Законы правильной еды**

1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

2.Настроение во время еды должно быть хорошим.

3.Ребенок имеет право на свои собственные привычки и вкусы.

4. Родители должны подавать пример здорового питания.



Игры по питанию

**Игра «Каши разные нужны»**

Предложите ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и назвать, какие из них готовят каши. Например: каша из гречки — гречневая, каша из риса — рисовая и т.д.

**Игра «Магазин полезных продуктов»**

Выберете, кто будет продавцом, а кто покупателем. Покупатель загадывает любой полезный продукт, и, не называя его, описывает — перечисляет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен. Продавец должен догадаться, что это за продукт. Потом продавец с покупателем меняются ролями.

**Игры-загадки**

Предложите ребенку:

— назвать овощи, фрукты или другие продукты на заданную букву

— назвать овощи или фрукты определенного цвета

— назвать пять полезных продуктов и пять вредных продуктов

— назвать пять продуктов из одной группы (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.п.)

— назвать, какие блюда можно приготовить из картофеля, капусты и т.д.

**Загадки на тему «Еда» для детей старшего дошкольного возраста**

Масло я на хлеб кладу  
И дырявую еду.  
Чем в ней больше круглых дыр,  
Тем богаче будет пир.  
Вот кусочек — красота —  
Желтый, твердый, нежный.  
Это мышкина мечта!  
И моя, конечно. (Сыр.)  
  
Сидит Митрошка на ложке,  
Свесив ножки. (Лапша.)  
  
Бел, как снег,  
В чести у всех.  
В рот попал —  
Там и пропал. (Сахар.)  
  
В воде родится,  
А воды боится. (Соль.)  
  
Без рук, без ног,  
А по столу ползет. (Тесто.)  
  
В праздник я приду ко всем,  
Я большой и сладкий.  
Есть во мне орешки, крем,  
Сливки, шоколадки. (Торт.)  
  
Он живет в своей фольге,  
Быстро тает он в руке.  
Очень вкусен, очень сладок,  
Мажет мордочки ребяток. (Шоколад.)  
  
Я в стаканчике, рожке,  
Вкусное и нежное.  
Сделано на молоке,  
Чаще — белоснежное.  
В морозилках проживаю,  
А на солнце сразу таю. (Мороженое.)



Взял я силу из плодов,

Сладких ягод, фруктов.  
Для ребят я стать готов  
Лучшим из продуктов.  
Вы меня побольше пейте,  
Наливайте, не жалейте! (Сок.)  
  
Мы в кондитерской шуршим  
Фантиками яркими.  
И на праздник мы хотим  
К вам попасть с подарками. (Конфеты.)

Получился торт на славу,  
Съем и крошки подберу.  
В торт добавили приправу,  
Не простую, а кору. (Корица.)  
  
Мы в пакете сто нулей  
С маком замечаем.  
Бабушка, чаек налей,  
Их сгрызем за чаем. (Баранки, сушки.)  
  
В печке выпекся он смуглый,  
Как баранка, тоже круглый.  
Эту мягкую баранку  
Съем на завтрак спозаранку. (Бублик.)  
  
Их бабуля с сахарком  
Выпекала сладкие.  
Первый вышел — словно ком,  
А другие — гладкие. (Блины.)



Мы с изюмом, миндалем  
Их на Пасху испечем.  
А лепить их во дворе  
Тоже любо детворе. (Куличи.)  
  
Может быть оно песочным,  
А порой и с кремом.  
Иногда бывает с сочным  
Аппетитным джемом.  
И безе бывает — крошкой,  
А в глазурной кожуре  
Может быть оно картошкой,  
Только вовсе не пюре. (Пирожное.)  
  
Мама, милая, ну где ты?  
Доставай скорей сервиз.  
Есть тягучие конфеты,  
Называются «Кис-кис». (Ириски.)  
  
Сверху — ромбиком узоры,  
А начинка в них внутри.  
Быстро чайные приборы  
В кухне с полочки бери.  
Их мы к чаю предлагаем  
Деду и младенцу.  
И в их честь мы называем  
Часто полотенце. (Вафли.)  
  
Бабушка из сладких ягод  
Наварила что-то.  
И его нам хватит на год  
К чаю и в компоты. (Варенье.)



На варенье я похож,  
Только перетерт.  
К чаю ты меня возьмешь  
И добавишь в торт. (Джем.)  
  
Я в стаканчике дрожу,  
Будто я боюсь.  
На десерт вам предложу  
Свой приятный вкус. (Желе.)  
  
На витрине магазинной  
Долго не скучаю.  
Я подсолнечной, тахинной  
Прихожу к вам к чаю. (Халва.)  
  
Очень ароматные,  
Сладкие и мятные.  
Сверху мы в глазурном глянце,  
Словно в радостном румянце. (Пряники.)  
  
Все мы — сыновья картошки,  
Но для нас не надо ложки.  
Мы хрустим, хрустим, хрустим,  
Угостить ребят хотим. (Чипсы.)  
  
В кухне целый вечер скрежет —  
Это мама свеклу режет,  
И морковку, и картошку,  
И огурчиков немножко.  
Майонезом все зальет —  
То-то будет вкусно!  
И готова в Новый год  
Славная закуска. (Салат, винегрет.)  
  
И уха он, и бульон,  
Щи, рассольник — тоже он.  
Он гороховый, капустный  
И, конечно, очень вкусный. (Суп.)  
  
Я готовлюсь на кострах,  
Иногда в глуши лесной.  
Жарюсь там на шампурах,  
Вкусный, сочный и мясной. (Шашлык.)  
  
Бабушка достанет банку  
С гречкой, рисом или манкой.  
Вскипятит потом бабуля  
С молоком крупу в кастрюле.  
Ешьте, ешьте утром, дети,  
Лучшую еду на свете! (Каша.)  
  
Бабушка наварит внукам  
Суп с морковкой, свеклой, луком.  
Внуки скушают прекрасно  
Со сметаной супчик красный. (Борщ.)  
  
Мы порой как будто ушки,  
Бантики, рожки, ракушки.  
Любят взрослые и дети  
И колечки, и спагетти.  
А добавь в нас тертый сыр —  
Будет настоящий пир. (Макароны.)

Прицепились к паровозу  
Вкусные вагончики.  
Каждый ароматен, розов,  
Сочные батончики.  
Все мясные, в толстой шкурке,  
И вчера достались Мурке. (Сосиски, сардельки.)  
  
Терпкой горечью приправит  
Шашлыки на ужин.  
И здоровье тем поправит,  
Кто лежит простужен.  
Хоть спина огнем горит,  
Вылечит она бронхит. (Горчица.)

