

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин D (кальциферол)

– в печени рыб, рыбьем жире, икре, яйцах, печени и сливочном масле. У здоровых детей большая часть его может образовываться в коже под воздействием солнечного света. Регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для нормального образования и состояния костей, зубов.



Витамин E (токоферол)

– в масле зародышей пшеницы, орехах и растительных маслах; меньше – в крупах и хлебе. Защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.



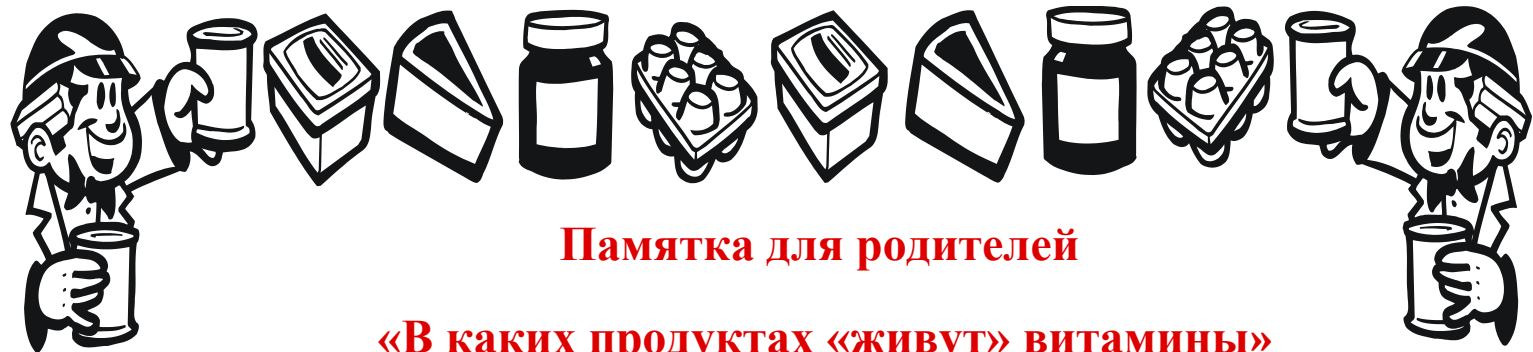
Витамин K

– в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, растительных маслах. Регулирует свертываемость крови, участвует в обмене веществ костной ткани, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и мышц.



Витамин P (биофлавоноиды)

– в овощах, фруктах и ягодах. Повышает прочность капилляров, уменьшает их проницаемость, стимулирует тканевое дыхание, деятельность эндокринных желез



Памятка для родителей

«В каких продуктах «живут» витамины»



Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.



Витамин В₁ — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В₂ — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.



Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.



Витамин В₆ — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.



Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.



Витамин В₁₂ — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.



Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.



Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.



Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.



Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.



ЭНЕРГИЯ ПИЩИ

Витамин А.

Меня можно найти в моркови, сладком перце, зеленом луке, щавеле, шпинате, зелени, плодах черноплодной рябины, шиповника, облепихи. Я необходим для нормального роста, поддерживаю нервную систему, хорошее зрение и здоровую кожу.

Копировать

Витамин В.

Я живу в молоке, твороге, сыре, печени, яйцах, хлебе грубого помола, капусте, яблоках, бобовых, помидорах, крупах. Я отвечаю за крепкую нервную систему, помогаю передавать импульсы мышцам, участвую в обмене углеводов в пищеварении и в работе сердечно-сосудистой системы.

Витамин Е.

Я нахожусь в печени, пророщенных зернах пшеницы, растительном масле, в яичном желтке, овсяной и гречневой крупе. Защищаю человека от стрессов.



А ТЫ ЕШЬ ВИТАМИНЫ?



Витамин С. А со мной вы подружитесь, если будете кушать листья салата, зелень петрушки и укропа, помидоры, черную и красную смородину, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель. Я нужен для роста зубов, для образования клеток крови, для выработки иммунных антител и прочности стенок кровеносных сосудов. Я просто необходим для профилактики и борьбы с простудными заболеваниями.

Консультация для родителей

Укрепление здоровья детей через здоровое питание.

**Здоровье детей в руках взрослых:
...Ценить прекрасное, отдавать всего себя чему-то,
оставить мир после себя чуть-чуть лучше,
хотя бы на одного здорового ребенка,
знать, что хотя бы одному человеку на Земле
стало легче дышать от того, что ты жил...**

Р. Эмерсон

Чтобы не потерять здоровье еще одного поколения завтра, об этом нужно говорить сегодня. Чтобы изменить вкусовые пристрастия взрослого человека потребуется намного больше затрат, чем правильно воспитать подрастающее поколение. Поэтому основная часть работы в этом направлении должна быть посвящена образованию детей. Именно педагоги и родители могут сделать больше, чем врачи. Только совместными усилиями можно попробовать противостоять губительному воздействию рекламы на детей, развивать устойчивые навыки здорового питания. На Западе уже давно успешно действуют компании за здоровое питание детей, там запрещают рекламы нездоровой пищи, невзирая на бизнес-лонгирование. Наши же дети испытывают маркетинговую агрессию производителей нездоровой пищи. Для того чтобы у детей выработалось привыкание к здоровой еде, нужно приучать их к этому с самого раннего детства. Как только это войдет в привычку, многие проблемы отпадут сами собой: привычная еда не будет казаться ребенку невкусной. Вы сами должны быть показательным примером: как можно чаще говорите с ним на тему здорового питания и о преимуществах здоровой еды. Но если ваш ребенок продолжает противиться, займите выжидающую позицию и переходите на долгосрочную тактику. А именно не давайте ребенку конфеты, замените их фруктами; причем фрукты должны быть самых разнообразных сортов и цветов – так дети смогут увидеть в этом не наказание, а элемент игры. Не пытайтесь давить на детей, так они станут еще более непослушными. Изредка балуйте детей их излюбленными блюдами и сладостями. Главное - знать меру. Лучший способ приучить ребенка к здоровой пище – брать их с собой в магазин. Попросите их выбрать те фрукты, которые они любят. Если ваш ребенок выбрал что-то, это значит, что его организм требует именно этого продукта питания. Также для детей очень важно пить большое количество воды. Многие дети игнорируют это «правило», поэтому вам следует поощрять частое питье воды. Молоко с низким содержанием жиров и фруктовый сок также должны быть включены в рацион и, напротив, желательно вообще исключить из рациона употребление сладких газированных напитков. Предложите своему ребенку рыбу вместо говяжьего или свиного мяса, поскольку рыба содержит жирные кислоты группы «Омега 3». Не забывайте включать в ежедневный рацион ребенка свежие фрукты и хлеб из хороших сортов муки. Кроме всего этого, существует один очень эффективный способ, которым вы сможете привлечь всю семью в процесс «перехода на здоровую пищу». Помните: невозможно требовать чего-то, если сами не следуете этому предписанию. Принимая и выбирая здоровый образ жизни, станьте примером для подражания для всех членов вашей семьи. Старайтесь садиться за стол вместе: так дети постепенно последуют вашему примеру и, скорее всего, пронесут эту детскую привычку через всю жизнь.

6 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

- 1. «Считается каждый кусок»:
 - Все, что кушает ваш ребенок должно быть питательно. Дети могут быть капризными и непоследовательными в приеме пищи, поэтому вам необходимо удостовериться, что то, что они едят, действительно полезно для них.
- 2. «Исключите слово «десерт» из своего обихода, и осторожно используйте слово «угощение»:

- Пусть десерты будут здоровыми (а не только приносящими радость), чтобы такие продукты, как фрукты, орехи, йогурт стали частью рациона питания, а не наградой за окончание пищи. Угощать можно всеми полезными продуктами.
- 3. «Будьте упорны, а не настоятельны»:
 - Ребенку, чтобы привыкнуть к новой пище, может понадобиться время. Вводите новые продукты постепенно, чтобы ребенок мог привыкнуть к ним. Никогда не настаивайте на том, чтобы ребенок попробовал что-то, чего ему не хочется пробовать, и, конечно же, никогда не настаивайте на том, чтобы он доел до конца.
- 4. «Не нарушайте правила, которым следовали наши родители»:
 - Если пища здоровая, и вы позволяете ребенку экспериментировать с ней не так уж часто, вы добьетесь того, что у вас не будет возникать проблемы с детьми из-за еды. Пусть ваш ребенок сам придумает себе блюдо из здоровых продуктов на его вкус.
- 5. «Каждому человеку нужен завтрак»:
 - Завтрак является самым важным приемом пищи для многих детей. Пропущенный завтрак может сказаться на всем остальном дне и может стать причиной того, что ваш ребенок будет слишком усталым, чтобы кушать, или же слишком голодным, чтобы уснуть.
- 6. «Учитесь у своего ребенка»:
 - Нашим детям известно намного больше, чем нам зачастую кажется. Желудок может подсказать своему владельцу о том, когда следует кушать, и сколько нужно кушать. Пусть ваш ребенок прислушается к требованию своего организма. Научитесь иногда следовать правилам своего ребенка, они могут вас удивить.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!!!

Мы едим, чтобы:

- 1) жить, 2) расти,
- 3) оставаться здоровыми,
- 4) получать энергию для работы и отдыха.

Для обеспечения полноценного питания ешьте каждый день разнообразную пищу, включая:

- фрукты
- овощи
- хлеб из муки грубого помола
- молоко, сыр, йогурт
- мясо, птицу, рыбу, яйца
- витамины



Ответы:

1. Огурцы 2. Гранат 3. Чеснок 4. Свекла
5. Морковь 6. Картофель 7. Сливы
8. Яблоко 9. Груша 10. Грейпфрут
11. Мандарин 12. Фасоль
13. Капуста

Ребята, мера всем нужна в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезно ваша еда!

Запомните, дети, простой совет:
Здоровье одно, а второго-то - нет!

МОУ ОШ № 5 для обучающихся с ОВЗ г.о. Орехово-Зуево
Эл. почта: sc05new@yandex.ru



Линия сгиба

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА СВОЕ ПИТАНИЕ



Мудрое слово о здоровом питании

Лучше терпеть голод,
Укороти ужин -
Чем больше пожуешь,
Коль ешь понемногу,
Каковы еда и питьё,
Ешь больше рыбки,
Гречневая каша -
Всходы крепнут от воды,
Щи да каша -
Умеренный в еде
Хорошего понемногу,

Соедини начало и конец пословицы

будут ножки прытки.
аппетит всегда будет.
сладкого не досыта.
всегда здоров.
чем есть вредную пищу.
таково и житьё.
ребенок здоровеет от молока.
пища наша.
тем дольше проживешь.
матушка наша.
это удлинит жизнь.

Овощи и фрукты – полезные продукты

Отгадай загадки!

1. Телятки гладки, привязаны к грядке
2. Маленькая печка с красными угольками
3. Маленький и горький, луку брат
4. Над землей трава, под землей бордовая голова.
5. За кудрявый хохолок лису из норки поволол
6. Под землей птица гнездо свила, яиц нанесла
7. На сучках висят шары, посинели от жары
8. Само с кулачок, красный бочок, потрогаешь – гладко, откусишь – сладко
9. Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож
10. Желтый шар слегка горчит, летом жажду утолит
11. Апельсина брат меньшей, потому как небольшой
12. В огороде хоть росла, знает ноты «соль» и «фа»
- 13.. Сто одежек и все без застёжек

В е д е

з н а й

м е р у!

Если ребёнок плохо ест

Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети, часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

Как предотвратить проблему

- ✓ Вы - пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребёнком, и тоже, что и он.
- ✓ Ребёнку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять его насильно.
- ✓ Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
- ✓ Ребёнок имеет право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребёнка не давить, то рано или поздно он начнёт есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здорового отношения к ней.
- ✓ За едой вовлекайте ребёнка в спокойный разговор.
- ✓ Почаще готовьте что-нибудь вместе.
- ✓ Не делайте ребёнку замечаний во время еды.

Как справиться с проблемой, если она уже есть?

Если ребёнок слишком быстро заглатывает пищу:

Объясните ребёнку, что пищу нужно пережёвывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожёванной пищи побольше полезных веществ, а это поможет ему расти высоким, красивым и сильным.

Если ребёнок ест слишком вяло:

Накладывайте пищу в тарелку понемногу, постепенно, добавляя её. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

Если ребёнок слишком разборчив в еде:

Для начала начните давать ребёнку новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь создать за столом спокойный, благоприятный тон, продемонстрируйте своё отношение к этой еде.

Сервировка стола



Правила поведения за столом.

Правила поведения, как за столом, так и правила этикета вообще, должны соблюдаться и дома и в детском саду. Поэтому мы предлагаем Вам примерный список правил, которых мы придерживаемся в детском саду и в школе.

Ваш ребенок достаточно взрослый, для тех требований, которые к нему будут предъявляться. То, чему Вы научите ребенка в раннем возрасте – останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если Вы будете объяснять ребенку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть «развалившись», то прольешь на себя суп из ложки...

Родители, помните! Вести себя ДОМА нужно ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ! Никогда не давайте скидку «ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!» Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали, есть торт руками и плевать тем, что ему не нравится, а тут мама вдруг начинает ругать!!! Ребенку непонятно почему вы так поступаете...

ЕСЛИ это нельзя – это нельзя ВСЕГДА!

ЕСЛИ это можно – это можно ВСЕГДА!

- Правильно держат ложку и вилку.



- Умеют пользоваться ножом.
- Не стучат столовыми приборами о тарелку, чашку.

- Не едят с целого куска.
- Не выбирают кусок на тарелке.
- Яичницу, рыбу, котлету, запеканку, рулеты едят с помощью вилки (см.рис.), без ножа.



- Не вылизывают тарелку, не выливают в ложку, не пьют из тарелки.
- Суп сначала пробуют, а потом едят, набирая 1/3 ложки, направляя в рот боковой частью.
- При доедании супа тарелку наклоняют от себя.
- Не запрокидывают голову во время питья компота.
- Не наклоняются низко над тарелкой.
- Пережевывают пищу с закрытым ртом.
- Не чавкают.
- Умеют пользоваться салфеткой, не вытирают рот, а прикладывают ко рту.
- Использованную салфетку кладут справа под бортик тарелки.
- Использованные столовые приборы: ножи, вилки, ложки, кладут на тарелки параллельно ручками влево, причем вилку зубцами вниз.
- Благодарят после еды и убирают посуду.
- При временном прекращении еды кладут столовые приборы на бортик тарелки.
- После еды похлопывают рот.

МКОУ «Каялинская СОШ-сад им. Б.
Рамазанова»



Для родителей

«Здоровое питание – здоровый ребёнок»



2023 г.