



ЕДА

КОТОРАЯ ВРЕДНА!



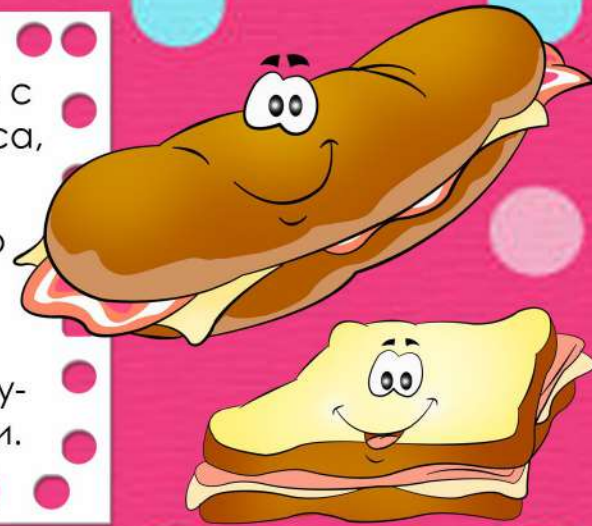
копченые продукты. Сейчас данные продукты изготавливаются не путём копчения, а путем добавления специального раствора, который дает вкус дыма. Это раствор химического содержания очень вреден для здоровья.

продукты в вакуумной упаковке. При изготовлении таких продуктов на предприятиях используют специальную жидкость -химический раствор, вредный для здоровья.

Чипсы. Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.

Колбасные изделия, сосиски. Особенно вредно есть жареные сосиски.

Газированные напитки. Полностью химический продукт. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители.



Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты, прочая сладкая продукция, изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

Консервированные продукты



ПАМЯТКА

«РЕБЕНОК ЗА СТОЛОМ»

(Формирование культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста)

Правила столового этикета:

- ❖ на столе всегда порядок, чистота и красивая сервировка;
- ❖ за столом сидим с чистым лицом и руками;
- ❖ застолье проходит без крика и резких замечаний;
- ❖ правильно пользуемся столовыми приборами и салфетками;
- ❖ обязательно благодарим за еду и совместную трапезу.

С раннего возраста внушаем ребенку разумность этих правил, **а с 5-6 лет** начинаем его этому обучать.

Какие правила поведения за столом следует помнить и выполнять?

- ❖ есть и пить надо беззвучно и аккуратно, не оставляя на скатерти следов пищи;
- ❖ не склоняться низко над тарелкой, лишь слегка наклонить голову;
- ❖ на столе лежат только кисти рук, локти на стол не ставим;
- ❖ обе руки либо свободны, либо заняты: нож в правой руке - вилка в левой;
- ❖ если вилка или ложка в правой руке, то левая придерживает тарелку;
- ❖ за столом нельзя говорить громко или с полным ртом;
- ❖ если во рту пища, воду не пьют;
- ❖ если ложка или вилка упала на пол, не спешим ее поднимать, попросим другую, но при выходе из-за стола поднимем ее;
- ❖ упавшую на пол полотняную салфетку поднимаем сами и не меняем на другую;
- ❖ бумажные салфетки меняем по мере надобности при новом блюде;
- ❖ не спешим в еде, но и не сидим долго за одним блюдом;
- ❖ всегда благодарим за угощение хозяйку добрыми словами: «Спасибо, очень вкусно!» или «Спасибо, такая вкусная солянка».

Роль дежурства детей в столовой

- ❖ воспитание ответственности;
- ❖ нетерпимое отношение к небрежности;
- ❖ трепетное отношение к посуде;
- ❖ бережное отношение к хлебу, продуктам питания;
- ❖ развитие трудолюбия, старательности, самостоятельности;
- ❖ формирование дружеских взаимоотношений, стремление к взаимопониманию, взаимообучению.

№ п/п	Возраст детей	Содержание дежурств
1	Младший дошкольный возраст	Дежурство носит характер поручений . Ребенок может разложить на столе ложки, поставить салфетницы, хлебницы
2	Средний дошкольный возраст	С этого возраста детей можно обучать сервировке стола: разложить скатерти, поставить салфетницы, тарелки с хлебом, расставить посуду, приборы. После еды – смести щеточкой со скатерти крошки, убрать скатерть
3	Старший дошкольный возраст	Дежурство – это уже коллективный труд. Дети самостоятельно сервируют столы и наводят порядок после приема пищи. Могут украсить небольшими букетами по сезону

Почитайте детям

Мы дежурные сегодня,
Станем няне помогать,
Аккуратно и красиво
Все столы сервировать.

Что сначала нужно сделать?

Будем руки чисто мыть.
Потом фартуки наденем,
Начнем скатерти стелить.

Мы салфетницы поставим,
А на самый центр стола –
Хлеб душистый, свежий, вкусный.
Хлеб всему ведь «голова».

Вокруг хлебниц хороводом
Блюдца с чашками стоят.
Ручки чашек смотрят вправо,
В блюдцах ложечки лежат.

Мы тарелки всем поставим,
Вилки, ложки и ножи.
Не спеши, как класть, подумай,
А потом уж разложи.

От тарелки справа нож,
Ложка рядышком лежит.
Нож от ложки отвернулся,
На тарелочку глядит.

Ну, а слева от тарелки
Нужно вилку положить.
Когда станем есть второе,
Будет с вилкой нож дружить.

Профилактика острых кишечных инфекций и пищевых отравлений

Часто мойте руки

Используйте чистую воду

Выбирайте безопасные
пищевые продукты

Храните пищу защищенной
от насекомых, грызунов
и других животных

Тщательно
проводите
термическую
обработку пищи

Избегайте контакта
между сырыми и
готовыми пищевыми
продуктами

Ешьте
свежеприготовленную
пищу

Содержите кухню в
чистоте

Правильно храните
пищевые продукты

Важно своевременное обращение
за медицинской помощью при
появлении признаков острой
кишечной инфекции

Тщательно подогревайте
приготовленную заранее пищу



КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕХ – ПЯТИ ЛЕТ НЕ ИМЕЕТ ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ ОТЛИЧИЙ ОТ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ. МЕНЯЮТСЯ НОРМА СУТОЧНОГО НАБОРА ПРОДУКТОВ, ОБЪЕМ БЛЮД, ТЕХНОЛОГИЯ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

• Дневной объем пищи для детей 3 – 5 лет увеличивается до 1700 г. В этом возрасте допускается следующий объем блюд: супы, борщи – 150 – 200 г, порционные мясные и рыбные блюда – 70 г, гарниры к ним – 100 г, салаты из овощей – 50 г, каши и овощные блюда – 200 г, чай, какао – 150 мл, свежие фрукты, ягоды – 100 – 150 г, молоко – 500 мл, включая кисломолочные продукты (200 мл), хлеб ржаной – 50 г, хлеб пшеничный – 100 г.

• После 3 лет детям можно давать почти все пищевые продукты (исключение составляют острые приправы).

• За счет расширения кулинарных приемов в рационе ребенка четвертого – пятого года жизни появляются голубцы, овощное рагу, жареные и фаршированные кабачки, фаршированные перцы и помидоры, блюда национальной белорусской кухни: картофельные оладьи, картофельные клецки с мясом. Можно приготовить ребенку бефстроганов, тушеную говядину и птицу, дать крестьянскую колбасу, заливное мясо, жареную рыбу.

• В питании детей после 3 лет вязкие полужидкие каши заменяют рассыпчатыми.

• Чай должен состоять на 2/3 из молока. Это же относится и к какао, которое можно включать в меню не чаще 1 – 2 раз в неделю.

• Норма яиц для детей дошкольного возраста – 1/2 яйца в день; оно должно быть только диетическим, и варить его нужно вкрутую.

ТЕМПЕРАТУРА ГОРЯЧИХ БЛЮД ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ ВЫШЕ 60 °С, ХОЛОДНЫХ – НЕ НИЖЕ 10 °С.

ОЧЕНЬ ВАЖНО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УБЕДИТЬ РЕБЕНКА, ЧТО ЕСТЬ МОЖНО И НУЖНО ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ХОДУ И ГДЕ ПРИДЕТСЯ.



НАБОР БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ШЕСТИ – СЕМИ ЛЕТ РАСШИРЯЕТСЯ.

ОБЪЕМ СУТОЧНОГО РАЦИОНА В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 1800 – 1900 г ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ ДО 250 г ПЕРВОГО БЛЮДА, ДО 80 г ПОРЦИОННОГО МЯСНОГО ИЛИ РЫБНОГО БЛЮДА, ДО 100 г ГАРНИРА, КАША ИЛИ ОВОЩНОГО ПЮРЕ – ДО 250 г.

• Детям уже можно давать колбасную и фаршированную рыбу, ветчину, колбасу, заливное мясо.

• Для повышения вкусовых свойств блюд детского питания кроме употреблявшейся ранее листовой зелени можно изредка использовать в малых количествах перец, горчицу, майонез в смеси со сметаной.

НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ ДЕТЯМ НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕ, КРЕПКИЙ ЧАЙ.

• Конфеты, сладкие газированные напитки, мороженое изредка можно давать ребенку этого возраста. Но только делать это нужно не на ходу и не в перерывах между едой. Лучше всего предложить сладости в качестве десерта на обед.

ШОКОЛАД, ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ С ШОКОЛАДОМ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ, ТАК КАК ОНИ ИЗЛИШНЕ ВОЗБУЖДАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА, ЧАСТО ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ВЫСЫПАНИЙ.

НОРМА ХЛЕБА НА ДЕНЬ ТОЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ: ЧЕРНОГО – 60 г, БЕЛОГО – 110 г.

Блюда детского питания не рекомендуется заблаговременно готовить и впоследствии разогревать.



СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6 – 7 ЛЕТ:

ПРОДУКТЫ	Масса (г, мл)
Хлеб пшеничный	110
Хлеб ржаной	60
Мука	25
Мука картофельная	3
Крупа, макароны, бобовые	45
Картофель	220
Овощи	250
Фрукты свежие	150
Сахар	55
Фрукты сухие	15
Мясо	100
Рыба	50
Яйцо	1/2
Масло сливочное	25
Масло растительное	10
Творог	50
Молоко	500
Сметана, сливки	15
Сыр	5
Кондитерские изделия	10

ВСЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОРИЕНТИРОВОЧНЫМИ. ПИЩЕВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки); не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

