

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку

«Разговоры с родителями о правильном питании»

разработанную воспитателем муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 16 «Петушок» с Агой

муниципального образования Туапсинский район

Николаевской Еленой Владимировной

В представленном автором методическом пособии «Разговоры о правильном питании» рецензент отметил важность поднимаемого вопроса. Количество страниц - 14.

Актуальность авторской разработки заключается в том, что проблема правильного и здорового питания, в современном мире стоит особенно важно. Современные родители все время куда-то спешат, торопятся и полноценные домашние обеды, и ужины отошли на второй план. Часто в рационе семьи продукты быстрого приготовления и полуфабрикаты с большим количеством жиров и углеводов, что негативно сказывается на здоровье современного человека.

Представленное методическое пособие разработано с целью повышения компетенций родителей в вопросах правильного питания дошкольника. Пособие, разработано опираясь на принцип сотрудничества «педагог — ребенок — родитель».

В сборнике представлен анализ возникающих и возможных проблем в вопросах питания дошкольников, с которыми сталкиваются родители и дошкольное учреждение. От правильного питания во многом зависит состояние здоровья детей и полноценное развитие их организма. В разработке раскрываются следующие вопросы: «Что представляет собой система правильного питания»; «Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для дошкольников»; «На что обращать внимание при организации питания детей дошкольного возраста»; «Каким продуктам отдается предпочтение при организации питания».

Важнейшей задачей пособия является формирование у родителей определенных знаний в области питания, что в дальнейшем поможет сохранить здоровье ребенка. В работе важным является то, что даны рекомендации по организации рационального и сбалансированного питания детей дома.

Целенаправленное использование пособия поможет добиться педагогу положительных результатов, повысить родительскую компетентность и заинтересованность в вопросах здорового питания детей.

Данная методическая разработка актуальна, интересна по содержанию и может быть рекомендована к использованию педагогами дошкольных образовательных организаций в работе с родителями.

06.10.2022г.

Рецензент:

Заместитель директора
по учебно – производственной работе
ГБПОУ КК ТСПК

Е.В. Бачурина Е.В. Бачурина

Подпись Бачуриной Е.В. заверяю
работник отдела кадров



Дробышева Е.А.
Секретарь отдела кадров.

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 16 «Петушок» с Агой муниципального образования
Туапсинский район

Методическая разработка
«Разговоры с родителями о правильном питании»

Выполнила: воспитатель
Николаевская Елена Владимировна

2022г.

Содержание:

1. *Консультация для родителей «Все о детском питании»* 3.
2. *Консультация для родителей «Почему дети любят сладкое»* 7.
3. *Консультация для родителей «Праздничный детский стол»* 9.

Консультация для родителей "Всё о детском питании"

Ваш ребенок уже давно сидит за общим столом, ест и пьет самостоятельно. А что он ест? То же, что и взрослые? А Вы уверены, что это правильно? Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка 5 лет или 6 лет должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

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 малышей 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.

Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта.

Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития организма.

Здоровое питание дошкольников. Основные принципы следующие:

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%;

- режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки;

- все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

Также под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснок и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе.

Из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной – в них есть клетчатка.

Что в рационе ребенка – дошкольника: теплая и горячая пища не менее $\frac{3}{4}$ всего дневного рациона. И, конечно, основа – мясо, рыба, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, овощи и фрукты. Организм растет, и только белок является строительным материалом. Источником легко усваиваемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

Не угощайте ребенка деликатесами – икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы 0%.

Можете прибегать и к жарению при приготовлении еды для ребенка, но сильно не жаривайте. И все-таки лучше готовьте на пару котлетки и тефтельки, или в соусе.

Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные – кефир, йогурт, ряженка, творог не более 5% жирности, молоко. Добавляйте молочные продукты в десерты, запеканки, каши, на бутерброды.

Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. В сутки дошкольник должен получать 250 г овощей, до 200 г картофеля, фруктов и ягод по сезону до 250 г. Витамины Ваш ребенок может получить только из свежих

овощей-фруктов. Какие овощи? Пусть это будет капуста, огурцы, помидоры, редиска, салат, зелень укропа и петрушки. Соки и нектары тоже давайте каждый день. Если не получается давать свежий сок, покупайте соки, предназначенные для детского питания.

Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы.

Сливочное масло не более 20 г в день и растительное масло (10 г), конечно, используем, лучше в уже готовые блюда. Не давайте жирную пищу ребенку вечером. К ночи активность работы желудка сильно снижается у ребенка, и если пища не успеет перевариться до сна, то получите не только проблемы с пищеварением, но и с крепким сном!

Что еще должен знать родитель?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.

2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2- дня.

3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленое, чтобы ребенок не подавился.

4. Тоже относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.

5. Так бывает, что ребенок отказывается, есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.

6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

7. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съесть около 1,5 кг пищи.

Да, хлопотно это готовить отдельно здоровое питание дошкольников, но ведь можно и для себя, взрослого готовить правильную здоровую еду без острого, жирного, сладкого. А предпочтение – овощам, фруктам. Это еще будет отличным примером для ребенка и залогом семейного здоровья!

Консультация для родителей

«Почему дети любят сладкое»

Дети, как известно, очень любят сладости. Обещанная мамой конфета способна остановить детский каприз или заставить ребенка выполнить важное задание, например, съесть суп или кашу, убрать игрушки.

Откуда такая привязанность? Может быть, это связано с тем, что детскому организму для роста и развития требуется много энергии, а в сладостях обычно немало калорий?

Ученые из США отвечают, что так задумано природой. В ходе исследования, проведенного специалистами из университета Вашингтона, было доказано, что повышенная любовь к сладостям у детей имеет биологические основания, и это действительно связано с усиленным ростом организма.

Во всем мире дети любят сладкое больше, чем подростки, а с возрастом человек обычно утрачивает былую страсть к конфетам. В процессе исследования выяснилось, что повышенный интерес детей к сладкому связан с активным ростом. Когда темп роста снижается, этот интерес угасает, а затем и вовсе пропадает.

Казалось бы, все просто и понятно. Но, как быть мамам, чьи дети способны кушать сладкое круглосуточно, наотрез отказываясь от другой пищи? Не следует, запрещать ребенку есть конфеты. Это вызовет бурю отрицательных эмоций. Запретами проблему не решить, ребенок все равно будет требовать сладкое.

Корни этой привязанности надо искать в раннем детстве. Формирование вкуса ребенка во многом зависит от того, чем его кормят с рождения. Как только он появляется на свет, мама потчует его своим молоком. Так положено по законам природы. Женское молоко – самое сладкое из всех видов молока, потому что в нем содержится наибольшее количество лактозы – молочного сахара. Лактоза играет важнейшую роль в формировании мозга и нервной системы, помогает усваивать из молока максимум полезных веществ. Ребенок при этом получает удовольствие от сладкого вкуса и постоянно испытывает в нем потребность.

Если малыша по каким-либо причинам кормят смесями, содержащими сахар, детский организм может начать восполнять потребность в полезных веществах количеством съеденного, раз качество «не соответствует норме». Так формируется привязанность к сладким продуктам.

С природой, как говорят, не поспоришь, однако за питанием маленького сладкоежки необходимо следить:

- ✓ во – первых, разрешать есть сладкое по чуть-чуть и лучше, в первой половине дня. Желательно не давать ребенку конфет перед обедом, чтобы не испортить аппетит.
- ✓ во – вторых, стараться заменять сладости более полезными продуктами: козинаки, халвой, сухофруктами, медом и др.
- ✓ в – третьих, не следует использовать конфеты в качестве единственного средства воздействия на ребенка, наказывать лишением сладкого за плохое поведение. Это чревато тем, что однажды конфета в руках незнакомого человека на улице может стать для ребенка приманкой.

Не стоит забывать также, что употребление большого количества сладостей вредно для детских молочных зубов, наиболее подверженных кариесу.

Успокаивая каждый раз дошкольника сладким, родителям следует присмотреться к нему. Возможно, погружаясь в свои переживания, он пытается их «заесть». Если привязанность к сладкому настолько сильна, и ребенка все же не удастся отучить есть слишком много конфет, его стоит показать детскому психологу.

Ребенку старшего дошкольного возраста можно рассказать историю возникновения одного из самых древних лакомств – шоколада. В Европе шоколад был долго не известен. Рецепт привезли испанцы. Они считали, что шоколад укрепляет силы и способствует быстрому заживлению ран. Однако это было дорогое удовольствие. И только в прошлом столетии, когда было налажено промышленное производство шоколада, это древнее лакомство смог попробовать каждый. Ежегодно 11 июля во многих странах мира, в том числе и в России отмечается Всемирный день шоколада.

Консультация для родителей

«Полезный праздничный детский стол»

Всем понятно, что дети не могут и не должны есть блюда взрослого стола. У них особый рацион. Детям нельзя майонез (если уж хочется, можно сделать домашний), острые соусы, да и сочетание продуктов из которых мы порой готовим для них неприемлемо. Данный материал представлен в помощь родителям, бабушкам, дедушкам. Рецепты предложенных блюд просты в приготовлении, эстетичны и вкусны. Что важно, они составлены специально для детей.

Если на носу день рождения у ребенка или просто детские посиделки, новогодние праздники, самое время удивить маленьких гостей красочными вкусными блюдами. Главное в организации детского праздничного стола - чтобы было вкусно, полезно, оригинально и желательно, не занимало много времени и сил. Предлагаю несколько советов и рецептов, которые помогут в решении этой проблемы.

Фруктовый шашлык

Порезать кусочками фрукты (яблоки, груши, половинки слив - любые) или целые ягоды, надеть на шпажку и обмакнуть в расплавленный шоколад и дать застыть, либо обмакнуть в тесто, как для оладий, и обжарить на сковороде, а сверху посыпать сахарной пудрой. Второй вариант сытнее, но чуть сложнее.

Закрытые бутерброды

На 4 бутерброда:

- ✓ 8 кусков квадратного белого хлеба;
- ✓ 50 грамм масла;
- ✓ 8 кусков сыра Чеддер (по размеру хлеба), (можно заменить другим сыром, даже взять брынзу);
- ✓ 4 квадратных куска ветчины.

На каждый кусок хлеба нанесите масло. Положите на 4 куска хлеба по квадрату сыра и куску ветчины. Приправить. Сверху положить еще по куску сыра. Накрыть еще одним куском хлеба. Разогреть масло в сковороде, обжарить

сэндвичи до образования золотистой и хрустящей корочки. Вырезать формочкой для печенья из бутербродов разные фигурки. Сверху украсить овощами.

Корзиночки с салатом

- ✓ 2 стакана муки без верха;
- ✓ 200 грамм масла сливочного;
- ✓ 2 яйца;
- ✓ 2 столовых ложки сметаны, соль по вкусу.

Муку порубить с маслом, добавить яйца и сметану, замесить тесто и на 10 минут поставить на холод. Формочки смазать маслом. Тесто раскатать в пласт толщиной 1/2 сантиметра, накатать на скалку и затем разложить поверх формочек, поставленных одну возле другой рядами, нажимая скалкой так, чтобы на каждой формочке оказался кружок теста. Вдавить тесто пальцами в формочку, так, чтобы внутренняя ее сторона полностью была покрыта ровным слоем теста. Формочки на противне поставить в духовке, выпечь и охладить. Корзиночки наполнить любым из салатов.

Салат "Вкусный"

- ✓ 400 грамм яблок,
- ✓ 300 грамм моркови,
- ✓ 150 грамм грецких орехов, сметана.

Яблоки очистить от кожуры, нарезать тонкими полосками. Морковь натереть на крупной терке, добавить измельченные грецкие орехи, заправить сметаной.

Салат "Кораблики"

Этот салат очень красив на столе и напоминает кораблики. Надо взять 5 вареных яиц и разрезать их вдоль на 2 части. Освободить белки от желтков. Сложить желтки в глубокую тарелку, добавить 0,5 банки любых рыбных консервов в масле и мелко нарезанную луковицу. Тщательно размять все вилкой до однородной массы. Можно посолить и поперчить по вкусу. Уложить половинки белков на плоскую тарелку ложечкой аккуратно положить в углубления подготовленный фарш. Сверху

Апельсины разрезать пополам на 2 части. Вынуть мякоть, очистить ее от косточек и пленок, перемешать с мороженым и орехами. Наполнить массой апельсины, поставить в холодильник.

Блюдо для мороженого

Готовое слоеное тесто раскатать в прямоугольный пласт, нарезать ромбиками, осторожно смазать желтком поверхность, не трогая боковые края (иначе они не поднимутся). Это будут "кораблики". Готовый "кораблик" аккуратно разрезать вдоль пополам, положить внутрь шарики мороженого: посыпать орешками, полить глазурью или ягодными сиропами, накрыть верхней половинкой и поставить на стол.

Банановый коктейль

- ✓ 500 грамм кипяченого охлажденного молока;
- ✓ 500 грамм свежих бананов;
- ✓ 200 грамм сахарного сиропа;
- ✓ 10 яиц;
- ✓ лед по желанию.

Бананы мелко нарезать и разложить в бокалы. В миксере смешать молоко, сироп, яйца в течение 1-2 минут и залить этой смесью бананы.

Ягодный кефир

- ✓ 1 стакан кефира;
- ✓ горсть любых (можно замороженных) ягод;
- ✓ 3 чайные ложки сахара;
- ✓ 1-2 чайных ложки нежирных сливок.

Размять ягоды вилкой. Добавить сахар и сливки. Тщательно все размешать, вылить смесь в кефир и взбивать миксером около минуты. Можно украсить зонтиком.

Роллы из кабачков

- ✓ 1 кабачок;
- ✓ 0,5 стакана риса;
- ✓ 1 болгарский перец, морковка (приправить перцем);
- ✓ укроп (пару веточек), соль, соевый соус для подачи.

Рис отварить до готовности в подсоленной воде. Добавить мелко нарезанную зелень. Кабачки тонко порезать и обжарить до золотистого цвета на сковороде. Болгарский перец порезать тонкими ломтиками, так же поступить с морковью (и присыпать чёрным перцем, если используете не готовую корейскую морковь). На кабачок кладём ровным слоем рис, оставив немного места у основания. Перец и морковь кладём на свободное место у основания. Заворачиваем кабачок в ролл. Разрезаем поперек на кусочки толщиной 2 сантиметра.

Маффины с яблоками

- ✓ 90 грамм маргарина;
- ✓ 100 грамм муки;
- ✓ 70-80 грамм сахара;
- ✓ 2 яйца;
- ✓ щепотка соли, 1,5 чайной ложки разрыхлителя;
- ✓ 1 большое яблоко для начинки + 1 для украшения, пол пакетика ванилина, корица по вкусу, сахарная пудра.

Сахар, маргарин и желтки размять вилкой. Добавить муку, ванилин, корицу и разрыхлитель. Размешать до однородности. Яблоко очистить от кожуры и порезать кубиками. Белки взбить в пену с щепоткой соли, добавить к основной массе. Выложить в формы для маффинов, заполнив на 2/3. С помощью слайсера (или шинковки) режем полукольцами яблоки. Украшаем маффины кусочками яблок, выгибая их полукругом, как лепестки роз. Отправляем в духовку на 20 минут при 180 С. Готовые маффины сразу же присыпаем пудрой.

Горячий шоколад

- ✓ 200 миллилитров сливок (10%);
- ✓ 50 грамм чёрного шоколада;
- ✓ 50 грамм молочного шоколада (можно брать только чёрный);
- ✓ ваниль или корица по вкусу.

Сливки разогреть, добавить мелко поломанный шоколад. Постоянно помешивать до полного растворения шоколада. Как только закипит – дать буквально 1 минуту «попыхтеть». Разливаем по чашкам.

Пирожное картошка

- ✓ 1 килограмм песочного печенья,
- ✓ 1,5 стакана молока,
- ✓ 50 грамм сливочного масла,
- ✓ орехи по вкусу,
- ✓ 2 столовые ложки какао-порошка, кокосовая крошка (для обваливания).

Печенье поломать и пропустить через мясорубку с орехами. Часть печенья (буквально 2 столовые ложки можно оставить, если хотите обваливать картошку в нём). Добавляем какао и растопленное сливочное масло к печенью. Добавляем молоко и размешиваем до получения однородной пластелиноподобной массы. Лепим «шарики». Обваливаем по желанию – в печенье – ореховой массе или кокосе, а можно и вообще не обваливать.

Желе трехцветное

3 пакетика готового желе разных цветов, кипятков. Содержимое пакетика высыпает в любую глубокую емкость. Заливаем кипятком (пропорции смотрите на пакетике). Помешиваем, пока порошок не растворится. Так же поступаем с остальными пачками желе. Кстати, покупая желе – берите яркие цвета, например красное, желтое и зелёное (натуральное). Когда желе слегка остыло – заливаем первый слой и отправляем в холодильник. Как только 1-й слой застыл – заливаем 2-й, другого цвета. Повторяем процедуру с холодильником, и заливаем 3-й слой.