



# САМОЦВЕТ

№ 3 (47) - 2021г.

Информационно-познавательная газета о жизни, событиях, буднях и праздниках детского сада № 261 г. Челябинска

## Знакомьтесь, наш пищеблок

Таинство приготовления обедов и завтраков происходит на пищеблоке. Именно отсюда по детскому саду расплываются вкусные ароматы. Все блюда – собственного производства, готовятся в соответствии с технологическими картами, санитарными нормами. Пищеблок обеспечен технологическим и холодильным оборудованием: электроплитами, духовым шкафом, электрической мясорубкой, овощерезкой, а также холодильниками, морозильными камерами. Организация питания осуществляется на основе принципов сбалансированности и разнообразия. При приготовлении блюд применяется варка, запекание, пассерование, тушение, продукты не обжариваются.

## Культура питания

Культура питания в детском саду – наука, необходимая в современной жизни. Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребёнка полезно, вкусно, красиво и аккуратно питаться.

Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте. Воспитатели учат малышей, как правильно держать ложку, пользоваться салфетками, как надо есть пищу, тщательно жевать её с закрытым ртом, сидеть за столом, быть опрятным и вежливым. Наблюдая за детьми, воспитатели подбадривают их, хвалят за аккуратность и самостоятельность в еде. При этом активно используются игровые методы и приёмы. В гости к детям приходят герои сказок,



мультфильмов, которые обращаются к детям за помощью и просят научить тому, чего не знают, не умеют. Практически каждый приём пищи сопровождается художественным словом: это стихи, потешки о продуктах питания, их пользе.

## Мы дежурные!

Все дети, начиная со второй младшей группы, любят дежурить по столовой. Ребёнок-дежурный помогает младшему воспитателю накрыть на столы. Основная цель сервировки – создать определённый порядок на столе и удобство пользования приборами. Сервировка – это настоящее искусство, которому дети учатся с малых лет. Надев фартук и колпачок, вымыв руки с мылом, ребёнок красиво накрывает на стол, раскладывает столовые приборы, ставит хлебницы, салфетницы.

Считается, что красивая подача блюд способствует пробуждению аппетита, но сервировка стола в детском саду выполняет и другие задачи. Прививая детям любовь к красоте, воспитатели учат их уважению к пище, недопустимости небрежного к ней отношения.

Дежурство имеет большое значение в воспитании детей, формирует желание потрудиться ради других, проявлять заботливое отношение к своим товарищам, умение помогать взрослому, замечать, в чём необходима помощь.

Для того чтобы дети научились ценить труд других людей, работать в команде, быть дисциплинированными и ответственными, в старших и подготовительных к школе группах есть уголки дежурства, где отмечается очерёдность дежурства. Большинство детей с удовольствием дежурят и с нетерпением ждут следующего дежурства.



Тема номера: **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

Цитата номера: **«Хочешь быть здоровым и счастливым, ешь правильно»**  
Народная мудрость

## Правила питания

«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Это старинное высказывание Сократа актуально и в наше время, особенно для растущего детского организма.

Здоровье – самое ценное, что есть у человека. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить. Но заменить свой организм вы не сможете. Многие болезни всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания. Качество жизни можно улучшить благодаря здоровому питанию. Человек ест, чтобы пополнить свои жизненные силы. Очень важно соблюдать режим питания. Дети должны питаться 4-5 раз в день, через каждые 3 часа, всегда в одно и то же время, распределяя рацион питания следующим образом: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%.

«Прежде чем за стол мне сесть – я подумаю, что мне съесть». Питание должно быть полезным. Главным условием этого является умеренность и разнообразие в пище. Переесть очень вредно, так как наш желудок не успевает всё переваривать. И ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать, например, гречка, изюм, масло. Другие помогают организму расти и стать сильным: рыба, мясо, орехи. А третьи снабжают организм витаминами и минеральными веществами, помогают расти и развиваться. Не все продукты, которыми питается человек полезны для здоровья.

Правильно питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

«Чтобы встать и чтобы сесть, чтобы прыгать, кувыркаться, песни петь, дружить, смеяться, чтоб расти и развиваться и при этом не болеть, нужно правильно питаться с самых юных лет уметь».

Какие продукты полезны, а какие вредны? Очень полезны и необходимы для нашего организма рыба, мясо, подсолнечное масло, морковь, капуста. Особенно полезными являются фрукты и овощи, которые мы должны употреблять каждый день по 500-600 граммов. Очень вредными для нас являются газировка, торты, чипсы, сухарики, шоколадные конфеты.

Многие дети любят газированные напитки, но полезны ли они для нашего организма? В любом случае важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В маленькой бутылочке газировки содержится 8 кусков сахара. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. Во-вторых, помимо сахара в газировке содержится множество красителей и ароматизаторов, которые просто «убивают» пищеварительную систему человека. В-третьих, газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Нельзя давать газировку детям до 3 лет.

Для детского организма очень полезны все молочные продукты, особенно творог, простокваша и ряженка.

## Формируем основы здорового питания

С целью развития у детей знаний о правильном питании воспитатели регулярно проводят занятия с детьми по этикету питания. На познавательных занятиях дети знакомятся с профессией повара, узнают, как старается повар приготовить блюдо, чтобы понравилось ребятам. С детьми регулярно проводятся беседы по пропаганде здорового питания с мультимедийными презентациями «Где живут витамины?», «Разговор о правильном питании», «Соблюдение культурно-гигиенических навыков за столом», «Правильное питание – залог здоровья», «Из чего состоит наша пища?». В каждой возрастной группе проводятся дидактические игры «Вредно-полезно», «Вершки-корешки», «Съедобное-несъедобное», «Полезная еда». Очень любят дети играть в сюжетно-ролевые игры «Продуктовый магазин», «Кафе», «В гостях», «Столовая», при этом учатся правильно вести себя в различных ситуациях, связанных с общением.

Важным методом в формировании основ культуры питания является чтение художественной литературы, которое помогает обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору, учит быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки, развивает кругозор.

Два раза в год в детском саду организуется день здоровья, на который приходят сказочные гости. С детьми проводятся занимательные конкурсы и игры, которые знакомят детей с процессом приготовления блюд, помогают оценить полезность продуктов, вызывают вкусовой интерес к блюдам.



## Ребята молодцы!

Формирование культурно-гигиенических навыков за столом, это работа ежедневная и очень кропотливая. Очень приятно видеть результаты своей работы, когда дети применяют полученные навыки культуры: не кладут локти на стол, сидят прямо, тщательно пережевывают пищу, правильно пользуются столовыми приборами. Во время обеда дети непринуждённо общаются. Как правило, говорят о продуктах, из которых приготовлен обед, о полезности пищи, или о том, что из еды больше всего детям нравится. Каждый воспитатель имеет в своём арсенале массу эффективных приёмов привлечения внимания детей к приёму пищи, пробуждения интереса к еде. Воспитатели поощряют детей, которые хорошо едят, наклейками в специальные блокнотики, размещением фотографии на стенде «Я – молодец!», медальками. Также используют соревновательные элементы: например, «Чей стол самый чистый?».



## Семь великих и обязательных «НЕ»

- НЕ принуждать ребенка к еде. Пищевое — одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.
- НЕ жевать с открытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.
- НЕ ублажать. Еда — не средство добиться послушания и не наслаждения, она средство жить.
- НЕ торопить. Еда не тушение пожара, темп еды дело сугубо личное, спешка всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы.
- НЕ отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор, телефон и планшет должны быть выключены, а новая игрушка припрятана.
- НЕ потакать. Нельзя позволять ребенку есть, что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья, конфет и мороженого).
- НЕ тревожиться, поел ли ребенок, вовремя ли и сколько, следите только за качеством пищи.

## Говорят дети

### Что такое правильное питание?

- ❖ Это хорошая пища, чтоб человек рос и был сильным здоровым. Пища оберегает человека от болезней.  
*Ева К., гр. №9*
- ❖ Это когда кушаешь нормальную еду.  
*Диана Б., гр. №9*
- ❖ Это зелень, укроп и овощи, потому что в них много витаминов.  
*Матвей Р., гр. №11*
- ❖ Когда человек хорошо ест и наелся, здоровое питание от слова «здоровье».  
*Лиза Д., гр. №11*
- ❖ Когда ешь правильную еду, и худеешь.  
*Лиза М., гр. №12*
- ❖ Это когда едят утром кашу, а на обед  
*Рома В., гр. №8*

### Что вы любите есть дома?

- ❖ Пирог с картошкой.  
*Аня Е., гр. №9*
- ❖ Оладьи со сметаной.  
*Даша Н., гр. №9*
- ❖ Перец сладкий, ягоды и солнечную кашу.  
*Арина К., гр. №8*
- ❖ Рассольник и суп из щавеля.  
*Мила Г., гр. №8*
- ❖ Морковь, яблоки и жареную картошку.  
*Катя Д., гр. №8*
- ❖ Пюре с котлетами.  
*Андрей Ш., гр. №8*
- ❖ Плов.  
*Виолетта В., гр. №12*
- ❖ Суфле из мяса.  
*Диана Б., гр. №9*
- ❖ Салат из огурцов, помидор, редиса и лука.  
*Ева К., гр. №9*
- ❖ Котлетки.  
*Рома В., гр. №9*



### Что бы вы хотели, чтобы готовили в детском саду?

- ❖ Пельмени, жареную колбасу.  
*Арина К., гр. №8*
- ❖ Пиццу, шоколадную колбаску  
*Рома В., гр. №8*
- ❖ Сливки с бананами.  
*Катя Д., гр. №8*
- ❖ Жареные яйца, блины со сгущенкой.  
*Матвей Р., гр. №11*
- ❖ Торты.  
*Виолетта В., гр. №8*
- ❖ Гренки с омлетом.  
*Елизавета М., гр. №11*
- ❖ Бургеры, картошку фри и молочные коктейли.  
*Даша Н., гр. №9*
- ❖ Фруктовые пироги.  
*Рома М., гр. №12*

Уважаемые родители! Помните! Впереди Вашего ребёнка ожидают школа, а затем подростковый возраст. И именно сейчас Вам необходимо сохранить и укрепить фундамент здоровья, на котором в будущем сможет устоять, преодолев физические и психологические стрессы, его организм. Здоровья Вам и Вашим детям!