



# "КЛЮЧИКУМ"

Орган издания  
МБДОУ «Детский сад № 18 «Родничок»»  
городского округа город Шарья Костромской области от 9 октября 2017г.

## Тема номера «Здоровое питание детей»

*поговорим серьезно*

### Азбука здорового питания

В комплексе с другими гигиеническими факторами рациональное питание оказывает благоприятное влияние на физическое и нервно-психическое развитие детей. Организм ребенка даже в состоянии покоя расходует определенное количество энергии. Непрерывно затрачиваемая организмом ребенка энергия компенсируется за счет получаемой пищи. При недостаточном питании организм начинает восполнять затраченную энергию за счет своих внутренних ресурсов, в результате чего наступает истощение.

Правильная организация питания предусматривает поступление в организм ребенка необходимых пищевых веществ в достаточном количестве и в правильном соотношении. Такими пищевыми веществами являются белки, жиры, углеводы.

*Белки* – основной материал для построения и обновления тканей и клеток.

*Жиры* – являются одной из важных составных частей клетки. Они обеспечивают основные энергетические траты организма.

*Углеводы* – являются основным энергетическим материалом, принимают участие в обмене веществ.

*Минеральные вещества* – поддерживают и регулируют многие жизненно важные процессы организма. Они необходимы для правильного роста и развития костной, мышечной, кровеносной и нервной систем. Особенно важно наличие в детском организме кальция, фосфора, железа, магния. Не менее важны натрий, кобальт, фтор, медь, марганец и другие.

*Витамины* – биологически активное вещество. Витамины не синтезируются в организме и поэтому должны поступать в организм с пищей. При

недостаточном их поступлении могут возникнуть явления гиповитаминоза.

Это может быть результатом их сниженного содержания в продуктах, например, в зимне-весенний период или при неправильном приготовлении пищи.

Признаками гиповитаминоза является снижение трудоспособности, повышенная утомляемость, снижение сопротивляемости организма заболеваниям.

Постарайтесь обеспечить ребенка здоровым питанием. Ведь детский организм восприимчивее взрослого. А значит, полезная еда не только придаст ребенку силы и поддержит растущий организм витаминами и микроэлементами. Это один из эффективных способов вернуть малышу хорошее самочувствие!

В.Г. Воронина, фельдшер

### Питание аллергика



## ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

### Овощи

Независимо от цвета кожуры и сочности, каждый овощ – это своеобразное природное средство для укрепления здоровья.

**Брокколи** диетологи рекомендуют маленьким детям при анемии и для ее профилактики. Кружевные соцветия темно-зеленой капусты богаты железом, калием, магнием, фолиевой кислотой.

**Морковь** рекомендуют есть малышам для улучшения зрения и состояния кожи. Это происходит благодаря наличию каротиноидов, входящих в состав оранжевого корнеплода. Ее можно тушить на гарнир, грызть сырой или измельчать на терке для приготовления салата. Но не забудьте о том, что морковь приносит пользу только в сочетании со сливочным или растительным маслом.

**Томаты** снимают проблему нехватки витаминов в организме крохи. Они – рекордсмены по количеству полезных веществ.



### Фрукты

Разноцветные плоды – яркий пример сочетания удовольствия, красоты и пользы.

**Яблоки** содержат железо, аскорбиновую и фолиевую кислоту, рутин. В них содержится и достаточное количество пектина. Без этих фруктов не обойтись при коррекции железодефицитных состояний.

**Бананы** особенно нужны детям с ослабленными защитными функциями организма и при авитаминозе. Их нежная мякоть богата витаминами А и группы В, фосфором, железом и магнием.

**Персики** стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Особенно полезны эти фрукты малышам с плохим аппетитом.

**Виноград** способствует полноценной работе почек и сердечной мышце. Кроме того, он укрепляет стенки сосудов и улучшает свертываемость крови.



### Молочные продукты

Нежность и легкость сочетаются в этих лакомствах с огромной пользой для здоровья.

**Кефир** ребенку стоит попробовать после 8 месяцев. Вы можете приготовить его самостоятельно или брать на молочной кухне. Взрослые продукты пока крохе давать нельзя. Основное достоинство кефира состоит в том, что он нормализует процесс пищеварения, легко справляется с запорами. А содержащийся в нем кальций способствует нормальному формированию костной системы.

**Йогурты** необходимы малышу как средство от дисбиоза. Они поддерживают полезную флору кишечника, укрепленную «полезными» бактериями. Но учтите: эффективны лишь те йогурты, которые содержат живую бактерию. Такие продукты нужно употреблять сразу после приготовления, иначе их ценность теряется.



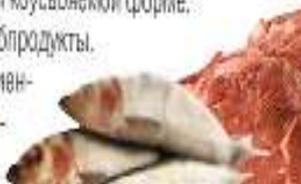
### Мясо и рыба

Это основные поставщики белка для детского организма. Блюда из мяса и рыбы обладают целым набором удивительных качеств.

**Мясо** необходимо ребенку для нормального процесса кроветворения. Ведь в этом продукте железо содержится в самой легкоусвояемой форме.

При лечении анемии особенно эффективны субпродукты.

**Рыба** дает организму хром, регулирующий обменные процессы, и ванадий, способствующий минерализации зубной эмали.



Существует довольно много разнообразных пищевых аллергенов: коровье молоко, яйца, рыба, мед, какао, крахмал, фасоль, колбасные изделия, пшеница, баранина, специи, овощные и плодово-ягодные культуры оранжевого и красного цвета, пищевые добавки.

Основным методом лечения аллергических реакций является диетотерапия, основанная на исключении из рациона ребенка продуктов, которые вызывают проявление аллергии. При этом производят замену исключенных продуктов другими равноценными с таким расчетом, чтобы общее количество основных пищевых веществ оставалось в рационе ребенка в пределах возрастных норм.

Рекомендуется несколько уменьшить количество углеводов, ограничивая количество сахара, сладостей, заменяя их овощами и фруктами. Крупяные и мучные блюда лучше заменять овощными.

Вот несколько рецептов блюд, которые рекомендуют детские диетологи.

#### **Цветная капуста с маслом**

Кочан разберите на соцветия и промойте, варите в 0,5 л подсоленной воды. Через 20-25 мин., когда капуста будет готова, переложите ее шумовкой в маленькую кастрюльку, залейте одной чайной ложкой распущенного сливочного масла и поставьте на 2-3 мин. В разогретую духовку.

#### **Фруктовый плов**

На сковородке распустите 2 ч. Ложки сливочного масла, влейте воду, потушите 2 ст. ложки риса. Доведя рис до полуготовности, добавьте промытые, очищенные и нарезанные яблоки, груши, банан. Если у ребенка проблемы со стулом, незаменим будет плов с черносливом. Воду подливайте, пока рис не разварится.

В.Г. Воронина  
фельдшер

## Как накормить нехочуху?

Моей дочурке 2 года. Она, как и многие дети не любит творог. Заставить ее съесть этот полезный продукт было практически невозможно. Настойчивые уговоры приводили лишь к плачу и капризам. Тогда я придумала два совершенно новых блюда под кодовыми названиями «Снеговик» и «Ежик». Хочу поделиться нехитрыми рецептами.

### «Снеговик»

Густой творог смешайте со сметаной и сахарным песком и взбейте до консистенции глины. Из получившейся массы слепите снеговиков. Приделайте им носик и глазки из изюма, орешков. Каждого снеговичка поставьте на печенье, в руку дайте метелку из зубочистки и бумажной кисточки.

«Снеговики» приелись, да и зима прошла? Название летнего варианта аналогичного блюда «Ежик».

### «Ежик»

Творожную массу и сладкий сырок выложите на тарелку в форме груши. Из изюма сделайте носик и глазки. Вместо иголочек воткните хрустящую соломку или ломтики печенья. «Ежик» готов.

Можно немного пофантазировать и сделать ежика с сюрпризом: спрятать в творожке что-нибудь вкусненькое: орешек, цукат или кусочек фрукта. «Снеговиков» и «ежиков» едят даже самые привередливые малыши.

Птичка зернышки клюет,  
Колет белочка орешки,  
Травку козочка жует,  
Ест улитка сыроежки,  
Молоко котенок пьет,  
У мышат – головка сыра.  
Косточку шенок грызет,  
У пчелы – кусок зефира,  
Сено ест смешной теленок,  
Кролик скушал лист капустный.  
Что же любит ... (имя ребенка)  
Кашку? Ах, как это вкусно!

### Стоит ли давать ребенку шоколад?

Давать шоколад ребенку до трех лет, даже если он больше ничего не ест, не стоит. К тому же, если вы начнете регулярно давать ему шоколад, то он совсем откажется от употребления необходимых для роста и развития продуктов. Не говоря уже о том, что этим вы рискуете вызвать у ребенка развитие аллергических реакций.

### Какие жиры полезней для ребенка – сливочное масло, растительное или маргарин?

Маргарин не разрешен к использованию в питании детей раннего и дошкольного возраста. Сливочное и растительное масло можно включать в рацион ребенка.

Сливочное масло лучше использовать в натуральном виде для бутербродов, заправки уже готовых блюд. Растительное масло используется в основном для заправки салатов, а так же для различных кулинарных целей – поджаривания овощей, рыбы и т.д.

Тугоплавкие животные жиры (бараний, говяжий, свиное сало) в питании детей использовать не рекомендуется.

### Насмешили малыши

Максим интересуется:

- Мама, а ты сама умеешь варить картошку?
- Конечно, умею, - отвечает мама.
- Это тебя папа научил?

\* \* \*

Мама за обедом спрашивает дочку:

- Катюша, салат будешь?
- Нет, это я не ем. Я же не козел.

\* \* \*

Леша просит маму:

- Мам, дай мне мультик фруктовый.

\* \* \*

Ангелина рассказывает сказку про Курочку Рябу.

- Плачет дед, плачет баба, А Курочка Ряба им и говорит:
- Не плачь, дед, испеку я тебе пирожок!

# Здоровье со вкусом

# Готовим вместе

Мы привыкли воспринимать еду как средство утоления голода, но не надо забывать и о том, что многие продукты могут ... лечить болезни. В первую очередь это касается малышей.

- Некоторые продукты можно назвать естественными антибиотиками. Лук, чеснок, сельдерей, морковь, яблоко обладают мощным противовоспалительным действием. Мед хорош вместе с молоком или редькой.
- Отдельная группа лакомств помогает нормализовать процесс пищеварения. Черника, банан, корица остановят у ребенка диарею. А кислые яблоки, сырая и вареная свекла, морковный и сливовый соки, наоборот, избавят от запора. С коликами у малыша справятся укроп и фенхель.
- Такие неприятности, как чрезмерное напряжение нервной системы и бессонница у ребенка устранят антистрессовые продукты. Это макароны из твердых сортов пшеницы, каши, печеный в кожуре картофель. В список можно включить и твердые сыры. Там есть ценное вещество триптофан. Оно действует расслабляюще на нервную систему.

Есть еще один важный нюанс, которым не стоит пренебрегать. Чтобы вы не готовили, делайте это с радостью и с хорошим настроением. Тогда каждая ложка еды принесет малышу удовольствие и пользу.



Разрешите ребенку помочь вам на кухне – он будет счастлив. Для него это суперприключение. Он действительно может быть полезным, если вы придумаете для него простые, но интересные задания.

Месить тесто нравится всем. В миску насыпьте 350 г муки, добавьте 1 стакан молока, 25 г дрожжей, 2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара, 50 г сливочного масла и покажите ребенку, как действовать. Не переживайте, что маленький повар будет весь белый, он получит море удовольствия. Такие «упражнения» с тестом – отличная тренировка мелкой моторики. А когда все будет готово, вместе слепите фигурки или вырежьте формочками печенье и выпекайте в разогретой духовке.

Научите малыша резать овощи для супа или салата необычным способом. Из моркови, например, сделайте длинные копыта, а из картофеля – звездочки, соцветия брокколи превратите в маленькие деревья, а зеленые горошинки – в забавных крохотных колобков. Пусть малыш понаблюдает, как ловко у вас это получается. Не сомневайтесь: готовое блюдо он съест с большим аппетитом.

В следующий раз можно немного усложнить задание и предложить ребенку самому нарезать разные овощи (но под присмотром).

*Е.Ю. Герман, педагог-психолог*