муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 8 «Звездочка»

Буклет для родителей

«Питаемся правильно»

подготовила

старший воспитатель

Худякова Наталья Сергеевна

станица Егорлыкская

2017 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Из мяса подходят говядина, курятина, крольчатина.** Во время болезни лучшего всего готовить пюре из мяса, комбинируя его с отварными или тушёными овощами, кашами.  Особое внимание стоит уделять **кисломолочным продуктам**: кефиру, простокваше, ряженке. Они хорошо усваиваются детским организмом, чтобы не тратить лишние силы организма во время его борьбы с простудным заболеванием.  Если ребёнок испытывает **боль в горле**, нужно исключить из меню острую, кислую и соленую пищу, чтобы не раздражать воспаленное горло и не причинять боль при глотании.  **При кашле** рекомендуется воздержаться от песочного печенья, сухарей, сладких и кислых продуктов. Раздражая слизистую оболочку, они будут провоцировать кашель и сильно затруднят выздоровление.**G:\КАРТИНКИ\КАРТИНКИ\картинки для РАБОТЫ\Люди\Дети\JPSCH104.jpg****ПОГОВОРИМ** **О ПИЩЕВЫХ ДОБАВКАХ****Пищевые добавки, разрешенные к применению в пищевой промышленности, классифицируются следующим образом:** от Е 100 до Е 183- красители;от Е 200 и далее - консервант;от Е 300 и далее - антиокислители (антиоксиданты), по действию схожи с консервантами.от Е 400 далее - стабилизаторы и загустители;от Е 500 и далее - эмульгаторы (поддерживают определенную структуру продуктов)от Е 600 и далее - усилители вкуса и аромата;от Е 700- Е 800 и далее - запасные индексы;от Е 900 и далее - противопенные вещества.**Пищевые добавки, запрещенные к применению в пищевой промышленности России:** красители Е 103, Е 107, Е 121, Е 123, Е 125, Е 127, Е 128, Е 154, Е 155.консервант Е 240;улучшители муки и хлеба: Е 924а, Е 924 **Опасные:** Е102, Е110, Е120, Е124, Е123, Е127, Е129, Е155, Е180, Е201, Е220, Е222, Е223, Е224, Е228, Е242, Е270, Е400, Е401, Е402, Е403, Е404, Е405, Е501, Е502, Е503, Е510, Е513, Е527, Е620, Е636, Е637. |  | **Особенности питания детей при простуде** **http://www.forkids.ru/i/food/prostuda.jpg** Дети часто подвержены **простудным заболеваниям.** Быстрее справиться с простудой ребёнку помогут не только лечение и уход, назначенные педиатром, но и **несложные правила питания**.**При высокой температуре**  нужно давать как можно больше пить. Это поможет восполнить потери воды при обезвоживании. Подойдёт не крепкий чай, кипячёная вода комнатной температуры, отвар шиповника с небольшим количеством сахара или мёда. **Следует помнить**, что мёд при нагревании теряет свои целебные свойства. Его можно класть только в не горячие напитки или есть вприкуску. Также подойдут фруктовые, овощные соки. **Если ребёнок не хочет кушать**, то лучше не настаивать, ведь сейчас важнее, чтобы организм смог справиться с болезнью. А уже потом он сможет пополнять потраченные силы и энергию с помощью еды. Но если аппетит ребенка всего лишь немного снижен, то отказывать в еде не стоит, просто предлагать меньшие порции, но чаще. В рационе больного ребёнка рекомендуется использовать **свежие и отварные овощи и фрукты**. Их можно готовить в виде пюре, салатов. Лучше использовать фрукты и овощи белого и зелёного цвета, красные и желтые – с осторожностью, во избежание аллергии. **ВРЕДНАЯ ЕДА*** КОПЧЕНЫЕ продукты, сейчас эти продукты изготавливаются не путем 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 используют специальную жидкость – химический раствор, вредный для здоровья.
* ЧИПСЫ. Готовятся с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.
* ГАЗИРОВАННЫЕ напитки. Полностью химический продукт. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители.
* СЛАДКАЯ продукция (конфеты, чупа-чупсы, жевательные конфеты), изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.
 |  | 022**Питаемся****правильно****Питаемся****правильно****kul8** **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**Питание ребенка должно соответствовать ежедневным суточным энергетическим затратам организма.Делая выбор между отдельными блюдами, **можно руководствоваться следующими правилами**:- в рационе не реже 2 раз в день должны присутствовать горячие блюда- 1-2 раза в день в рацион должен быть включен овощной салат- в обед в качестве первого блюда желателен суп- мясные блюда целесообразно включать в обед- в качестве гарнира можно использовать и овощи, и крупы, и макаронные изделия, чередуя их в течении дня и в разные дни недели- перед сном можно рекомендовать кефир, йогурт, яблоко, банан и т. п.- желательно, чтобы каждый прием пищи завершался горячим или холодным напитком (какао, чай, компот) и по возможности десертом (фрукты, конфеты, мороженое).  |

**Используемая литература:**

1. М.М. Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Разговор о правильном питании (методическое пособие для учителя). – М.: НЕСТЛЕ, ОЛМА-ПРЕСС, 2006.