

Правила хорошего тонга за столом

Приборы на стол ставят по числу обедающих. Сидеть за столом нужно прямо, но не слишком далеко, во время еды следует чуть наклоняться над столом, нельзя разваливаться на стуле и класть локти на стол.



Руки и рот нужно вытирать бумажными салфетками.



Нельзя размазывать еду по тарелке, катать хлебные шариками, чихать, дуть на суп, облизывать пальцы.

Не стоит тянуться за едой через весь стол.



Не надо есть слишком быстро, брать в рот сразу много еды и говорить с полным ртом.



Доехав суп, нужно наклонить тарелку немного от себя. Последнюю ложку супа можно не доделать.



Правила хорошего питания

1. Перед едой нужно помыть руки, чтобы не занести инфекцию.



2. Завтрак должен быть более обильным, чем ужин. Утром расходуется больше энергии, чем вечером.

3. Жевать нужно с закрытым ртом, чтобы не заглатывать воздух, который вреден для желудка.



4. Хороши перекусывать – значит ощущать вкус пищи, это помогает лучшему перевариванию.

5. Желудок должен отдыхать, поэтому лучше, чтобы между приемами пищи проходило не сколько часов.



6. После еды не стоит заниматься гимнастикой, так как кровь нужна желудку и не сможет помогать мышцам.

7. После еды нужно почистить зубы или прополоскать полость рта водой, чтобы зубы были чистыми и здоровыми.

8. В сырых овощах и фруктах содержится много клетчатки, которая помогает кишечнику освободиться от ненужных веществ.

Витамины, полезные продукты и здоровый организм



Формула здоровья: сон - движение - отдых - питание

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья младенца.

Основными принципами организации рационального питания детей в дошкольных учреждениях являются обеспечение достаточного поступления всех пищевых веществ, необходимых для нормального роста и развития детского организма. Главным строительным материалом для растущего организма является белок.

Источники белка:



Жировой компонент питания состоит из сливочного масла, сметаны, растительных жиров (подсолнечное, кукурузное масло).

Растущему организму необходимы углеводы. Богаты углеводами: сахар, варенье, кондитерские изделия.

Основными источниками углеводов должны быть: хлеб, макаронные изделия, овощи и фрукты. Овощи фрукты особенно желательны ребёнку, так как содержат витамины, минеральные соли, пектин, клетчатку, эфирные масла, усиливающих выработку пищеварительных соков, возбуждающих аппетит.

Шесть великих и обязательных «Не»

1 Не принуждать ребёнка к еде.

Пищевое - одно из самых страшных врагов над организмом и личностью, приносит пред физический и психический.



2 Не навязывать.

Уговоры и убеждения - насилие в мягкой форме.

3 Не ублажать.

Еда - не средство добиться послушания и не наслаждения, она средство жить.

4 Не торопись.

Еда не тушение пожара, темп еды дело струбо личное, супчик всегда времена, а перерывы и восстановления необходимы даже корове.

5 Не отвлекать.

Пока ребёнок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка привратана.

6 Не потакать.

Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы картошки, юнифет и мороженого).



Витамины - источник здоровья

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.



Витамин А нужен для зрения

Помни истину простую -
Лучше видит тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Витамин В помогает работе сердца

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.



Витамин С укрепляет весь организм

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д делает наши руки и ноги крепкими

Рыбий жир всегда полезней,
Хоть противный - надо пить.
Он спасёт от всех болезней,
Без болезней лучше жить.

