ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

МКДОУ Утичёвский детский сад



**«СМЕШАРИКИ»**

**№ 2, 2015 год**

***«Мы живем не для того, чтобы есть,***

***а едим для того, чтобы жить»***

# Сократ

*Уважаемые родители! У Вас в руках второй номер газеты для Вас «Смешарики». Этот номер мы посвящаем вопросам детского**питания.*

***Организация питания в Детском саду***

Одним из важнейших факторов внешней среды, оказывающим огромное влияние на здоровье, физическое и умственное развитие ребенка, на состояние его нервной системы, является питание.

В дошкольном учреждении, где ребенок находится большую часть дня, правильная организация питания имеет большое значение. При организации питания в нашем Детском саду мы руководствуемся следующими принципами: строгое соблюдение режима питания; разнообразие ассортимента продуктов; соблюдение правил эстетики; строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи; индивидуальный подход к каждому ребенку.



***«Ребенок за столом…»***

**(записано со слов детей)**

Детям было предложено ответить на два простых вопроса:

* Нравится ли тебе то, чем кормят в детском саду?
* Мое любимое блюдо.

***Юля Большакова (5 лет)*** – В садике люблю манную кашу, на второе люблю рожки. Дома люблю суп.

***Наташа Фалькова (5 лет)*** – В садике люблю геркулес, ещё люблю суп – борщ. Дома люблю, когда мама готовит макароны, ещё мама пекла манники у неё они чуть – чуть кислые получаются.

***Илья Лопарев (5 лет)*** – В садике люблю свёклу с котлеткой, ещё макароны с мясом и подливом. Дома люблю какао с печеньем и пироги с яблоками.

***Федя Пилигримов (6 лет )*** - В садике люблю пюре картофельное с котлеткой, ещё котлету с яичком внутри. Дома баба Юля пирожки с мясом вкусные стряпает.

***Антон Пилигримов (4 года)*** – в садике люблю картошку с мясом, пюре с котлеткой. Дома пирожки с грибами и с чаем.

***Егор Глухих (5 лет)*** – В садике люблю рис и кашу. Дома люблю пирожки с картошкой.

***Никита Большаков (6 лет)*** – В садике молочный суп люблю, ещё чай, компот, но больше всех нравится какао и ещё нравится суп красный. Дома тоже самое… только ещё макароны с котлетой.

Все мы знаем о том, что полезно и необходимо кушать ребенку. Но часто забываем, что некоторые **продукты могут быть вредными** для здоровья, особенно для здоровья ребенка. Что же это за продукты?

* **сладости** – конфеты, шоколадные батончики, торты, печенье. Можно давать очень редко и в небольших количествах.
* **сладкая газированная вода.** Врачи не устают повторять, насколько опасен этот продукт!
* **пища из фаст-фуда. В ней много** насыщенных жиров и углеводов, синтетических добавок и заменителей.
* **чипсы, сухарики и прочие снэки.** При производстве этих продуктов используется много жира и «химии».
* **вареные и копченые колбасы, мясные и рыбные деликатесы** из-за своей насыщенности разными специями и добавками.
* **грибы.** Маленьким детям их есть нельзя!
* **жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «чупа-чупсы».** Они содержат огромное количество сахара, химические добавки, красители, заменители.
* **колбасно-сосисочные изделия.** Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов.
* **майонез.** Майонез очень калорийный продукт, к тому же содержит красители, подсластители, заменители.

*К сожалению, к вредным продуктам ребенка* ***приучаем мы сами - родители****. Это мы обещаем ребенку сладкое в качестве награды. Это мы ведем малыша в фаст-фуд в праздники. И мы же сами кушаем все те вредные продукты, от которых так хотим оградить своих детей.*

* *Хорошее питание – основа жизни.*
* *Обильная еда вредит телу так же, как изобилие воды вредит посеву.*
* *Плоды и овощи – это музыка и поэзия питания.*
* *Чем меньше для ребенка сегодня сладостей, тем больше для него завтра радостей.*



***От редакции:***

*Уважаемые родители! Мы с нетерпением будем ждать Ваших откликов, пожеланий и предложений, которые непременно учтем в следующем номере нашей газеты.*

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***МКДОУ Утичёвский детский сад***