

Прочитайте детям!

Каша

Если печка — то печёт,
 Если сечка — то сечёт,
 Если гречка — то гречёт?
 Вот и нет,
 Она — растёт!..
 Если гречку собрать
 И в горшок положить,
 Если гречку водою
 Из речки залить,
 А потом,
 А потом
 Долго в печке варить,
 То получится наша
 Любимая каша!

* * *

ПУДИНГ

автор: Андрей Усачев

Англичане любят
 Есть на ужин ПУДИНГ.
 Потому что ПУДИНГ -
 Очень вкусный БЛЮДИНГ.
 Тот, кто любит ПУДИНГ
 И часто ходит в ГОСТИНГ,
 Не бывает ХУДИНГ,
 А бывает ТОАСТИНГ!

* * *

ТВОРОГ-ТВОРОЖОК

автор: Кирилл Авдеенко

Творог-творог-творожок,
 Нямя-ням-ням - как вкусно!
 Творог-творог-творожок,
 Белый, как капуста!
 В ротик -ам! - и творожок
 Как снежинка тает;
 Творог-творог - наш дружок!
 Зубки укрепляет.

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания на 1 ребёнка (натуральные нормы)

Наименование пищевого продукта	Кол-во продуктов в зависимости от возраста (в г, мг)	
	1-3 года	3-7 лет
Молоко (кисломолочные)	390	450
Творог	30	40
Сметана	9	11
Мясо:		
Говядина бескостная	55	60,5
птица	23	27
Колбасные изделия	5	7
Картофель	160	187
Рыба (филе)	37	39
Масло сливочное «Крестьянское»	22	26
Масло растительное	9	11
Сахар	37	47
Овощи разные	256	325
Фрукты свежие	108	114

Энергетическая "ёмкость" пищи (калории)

	3 года	4 - 6 лет	7 лет
Энергия, ккал	1540	1970	2350
Белки, г	53	68	77
Жиры, г	53	68	79
Углеводы, г	212	272	335



Питание

И

здоровье ребёнка

Таблица среднесуточной нормы физиологической потребности организма в основных микро- и макроэлементах

Название	Функция	Источник (продукты, содержащие элемент)	Суточная норма для детей 3-7 лет
Кальций	Формирование костей и зубов, системы свертывания крови, процессы мышечного сокращения и нервного возбуждения. Нормальная работа сердца.	Молоко, кефир, ряженка, йогурт, сыр, творог.	800-1100 мг
Фосфор	Участвует в построении костной ткани, процессах хранения и передачи наследственной информации, превращения энергии пищевых веществ в энергию химических связей в организме. Поддерживает кислотно-основное равновесие в крови.	Рыба, мясо, сыр, творог, крупы, зернобобовые.	800-1650 мг
Магний	Синтез белка, нуклеиновых кислот, регуляция энергетического и углеводно-фосфорного обмена.	Гречневая, овсяная крупа, пшено, зеленый горошек, морковь, свекла, салат, петрушка.	150-250 мг
Натрий и Калий	Создают условия для возникновения и проведения нервного импульса, мышечных сокращений и других физиологических процессов в клетке.	Поваренная соль - натрий. Мясо, рыба, крупа, картофель, изюм, какао, шоколад - калий.	Точно не установлена
Железо	Составная часть гемоглобина, перенос кислорода кровью.	Мясо, рыба, яйца, печень, почки, зернобобовые, пшено, гречка, толокно. Айва, инжир, кизил, персики, черника, шиповник, яблоки.	10-12 мг
Медь	Необходима для нормального кроветворения и метаболизма белков соединительной ткани.	Говяжья печень, морепродукты, бобовые, гречневая и овсяная крупа, макароны.	1 - 2 мг
Йод	Участвует в построении гормона щитовидной железы, обеспечивает физическое и психическое развитие, регулирует состояние центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и печени.	Морепродукты (морская рыба, морская капуста, морские водоросли), йодированная соль.	0,06 - 0,10 мг
Цинк	Необходим для нормального роста, развития и полового созревания. Поддержание нормального иммунитета, чувства вкуса и обоняния, заживление ран, усвоение витамина А.	Мясо, рыба, яйца, сыр, гречневая и овсяная крупа.	5-10 мг

Когда я ем, я глух и нем!

Ребенок должен уметь:

- ✎ сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны;
- ✎ правильно пользоваться ложкой и вилоккой;
- ✎ жевать не спеша, с закрытым ртом;
- ✎ из-за стола выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего;
- ✎ задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Ребенок должен помнить:

- ✎ что во время еды играть с посудой, размахивать руками, поднимать еду с пола или брать ее руками (кроме особо оговоренных этикетом случаев) - это некрасиво;
- ✎ что надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит;
- ✎ что недопустимо во время еды громко разговаривать, смеяться, смотреть телевизор, отвлекаться.

Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых и если прием пищи будет проходить за красиво накрытым столом, в спокойной обстановке.