



## АЗБУКА АППЕТИТА ДОШКОЛЬНИКА

Подготовила воспитатель  
Юлдашева Зульфия Хуббитдиновна.

Задача взрослого – привить дошкольникам вкус к здоровой и полезной пище. Делать это надо с умением: терпеливо и понятно объяснять детям пользу блюда, хвалить его во время еды, использовать другие приемы. Большое значение для хорошего усвоения пищи имеют условия, в которых организуется питание детей. Не следует слишком торопить детей за едой, однако плохо и то, когда ребенок ест слишком медленно, задерживают пищу за щекой, вяло ее пережевывает. Продолжительность завтрака - 10 – 15 минут, обеда – 20- 25 минут, ужина – 10- 15 минут

При ребенке не следует вести разговоры о его плохом аппетите, избирательном отношении к отдельным блюдам, их непереносимости.

Пища одновременно является и строительным материалом, и топливом. Главный строительный материал нашего тела – **белки**, они основа всех клеток и тканей. Белки нужны человеку всегда. Особенно велика в них потребность в детском и юношеском возрасте. Больше всего белка в мышцах. Целиком из белка состоят наши волосы и ногти.

**Жиры** – хорошее горючее. Они откладываются в теле человека в виде запасов. Затем запасы по мере необходимости расходуются. Например, во время болезни, когда человек почти ничего не ест. Жир играет роль теплоизолирующей прокладки тела, помогает меньше терять тепло в холодную погоду.

**Углеводы** – самый горючий материал. Они дают нам наибольшую энергию. Больше всего углеводов расходуется на работу мышц. Очень в них нуждается сердце.

Белки, жиры и углеводы нужны человеку ежедневно в сравнительно больших количествах. Человек питается образцовой пищей: потребляет легко усвояемые белки, хорошо всасывающиеся жиры и углеводы, в норме потребляет воду и соль, - и все-таки болеет, если в его пище будет недоставать незаменимых веществ – витаминов.

Витамины необходимы человеку в чрезвычайно малых количествах – миллиграммах, тысячных долях грамма в сутки. Но если нет в пище этих тысячных, процессы обмена веществ замедляются или текут неправильно, что приводит к болезням. С обычной, привычной для нас пищей мы получаем все необходимые витамины в нужных количествах (если питание сбалансировано). Стоит измениться характеру пищи (питание консервированными продуктами, сухарями, сушеным мясом), недостаток витаминов напомнит о себе (цинга).

### Клинические признаки недостаточности витаминов в организме

Недостаточность витамина	Клинические признаки	Содержание витаминов в продуктах питания
С	Кровоточивость десен, бледность и сухость кожи, слабость	Цитрусовые, черная смородина, капуста, красный перец, печень, почки,

		картофель
B <sub>1</sub>	Быстрая физическая и психическая утомляемость, потеря аппетита, запор, боли в ногах, одышка	Цельные зерна, семечки подсолнуха, арахис, бобы, сухие дрожжи, картофель, свинина, почки, печень
B <sub>2</sub>	Сухость и синюшность губ, трещины в углах рта, сухой ярко-красный язык, конъюнктивит и блефарит (воспаление век)	Зеленые листовые овощи, домашняя птица, молоко, дрожжи, сыр, печень, почки, мясо
PP	Неврастнический синдром – раздражительность, бессонница, подавленность. Заторможенность; мышечные боли; сухость и бледность губ; обложенный, отечный, с трещинами язык, шелушение кожи, пигментация	Цельные зерна, пивные дрожжи, пшеничные отруби, арахис, домашняя птица, рыба, бобы, печень, постное мясо (говядина)
B <sub>6</sub>	У детей задержка роста, желудочно-кишечные расстройства, повышенная возбудимость, судороги, малокровие. У взрослых – потеря аппетита, тошнота, беспокойство, дерматит, конъюнктивит	Сухие дрожжи, цельные зерна, курица, свинина, рыба, печень, почки, яйца, овощи, соя, бананы, орехи, коричневый рис, картофель, дыня, капуста
A	Бледность и сухость кожи, шелушение, образование угрей, склонность к гнойничковым поражениям кожи, сухость и тусклость волос, ломкость ногтей, конъюнктивит, блефарит, вечерняя (куриная) слепота, снижение устойчивости к инфекциям	В продуктах животного происхождения, в свежих молочных продуктах (молоко, сливки, масло), рыбьем жире, яичном желтке, мясе, печени, в листьях салата, щавеля, в капусте, зеленом луке, плодах и овощах, преимущественно окрашенных в желтый цвет (томаты, морковь, тыква, абрикосы, дыня, рябина,) в укропе, шпинате
Д	У детей – повышенная раздражительность, двигательное беспокойство, общая слабость, потливость, запоздалое развитие зубов. У взрослых – вялость, утомляемость, тянущие боли в мышцах, крошащиеся зубы	Масло печени рыб, рыба, яичные желтки, молочные продукты, печень

### Этикет в питании.

Люди издавна придавали большое значение умению красиво есть и правильно вести себя за столом во время еды. Привычка есть неряшливо, неопрятно могла навредить тому, то не придерживался общепринятых правил. Правила поведения за столом – это не барская затея, как думают некоторые. Он выработаны долгим опытом.

Назначение каждого правила – создать за столом удобство себе и другим, не портить аппетит друг другу.

Привычка правильно держаться за столом, красиво и опрятно есть впитывается с малых лет. Если правила хорошо усвоены в повседневной жизни, тогда и не придется краснеть в гостях.

#### **Правила:**

1. Старайтесь приходить к столу в назначенное время, являться к столу вовремя – знак уважения к хозяевам дома.
2. Не усаживайтесь за стол первыми, у хозяйки могут быть свои соображения – кого куда посадить.
3. Не принимайтесь за еду раньше всех, как бы вы не были голодны.
4. Опасны неумеренная болтовня и смех за столом; если нужно что-то сказать, прежде прожуйте все, что находится во рту.

#### **Правила поведения;**

1. Сидеть за столом надо прямо, не разваливаясь и не сгорбившись над тарелкой. Не класть локти на стол, они должны быть как можно ближе к телу.
2. Если хочешь что-нибудь взять со стола, не тянись через соседа. Попроси того, кто сидит ближе тебя к блюду. Все, что есть на столе, кроме хлеба, пирожков и печенья, накладывается и берется с помощью вилки и ложки, специально положенных.
3. Котлеты, тефтели, рыбу, очень густое варенье, овощи никогда не режут ножом. В этом нет необходимости. Едят их, отделяя небольшие кусочки, при этом вилку держат в правой руке.
4. А если надо разрезать какое-нибудь кушанье, – то вилка в левой, а нож в правой руке. Все мясо сразу разрезать не рекомендуется. Кусок курицы можно взять в руки.
5. Если суп подали горячим, лучше подождать, пока он слегка остынет, не мешать в тарелке ложкой и не дуть изо всех сил, можно забрызгать себя и окружающих. Что делать с остатками супа? Существует шуточный ответ: «Если хочешь облить скатерть – наклоняй от себя, хочешь облиться сам – наклоняй к себе». Лучше оставить чуть-чуть на тарелке.
6. Когда закончишь есть, вилку, ложку, нож положи не на стол, а на тарелку.
7. Если в компоте попадаются косточки, их не надо выплевывать в чашку. Лучше поднести ко рту ложечку либо бумажную салфетку и положить косточки рядом на блюдце. Кусочек торта или сладкого пирога не выбирайте. Берите тот, который к вам ближе. Размешав сахар в чашке, выньте ложку и положите ее на блюдце.
8. Есть надо спокойно, не торопясь, тщательно пережевывая пищу, беззвучно глотая. Не забывайте: «Кто дольше жует, тот дольше живет».
9. Пища обладает не только питательной ценностью, она должна доставлять человеку эстетическое удовольствие, обеспечивать возможность общения в процессе питания, поэтому нужно уметь правильно вести себя за столом, знать назначение предметов сервировки стола и уметь ими пользоваться.

#### **Использованная литература**

- Алексеева А.С. Организация питания детей в дошкольных. – М.: Просвещение, 1990.  
Алямовская В.Г. Организация питания в детском саду. – М.: Линка – Пресс, 1996.