

Газета для  
родителей

МАДОУ «Детский сад №2  
общеразвивающего вида»  
с.Койгородок

# «КОЛОСОК»

Растем вместе!

Январь №1 2022



*Открываем календарь  
Начинается январь.*

*В январе, в январе  
Много снега на дворе.*

*Снег — на крыше,  
на крылечке.  
Солнце в небе голубом.  
В нашем доме топят  
печки.  
В небо дым идет  
столбом.*

*Самуил Маршак.*

*Читайте в номере*

1. Месяц Январь – зимы Государь!
2. Поговорим о здоровом питании дошкольников.
3. О пользе правильного питания в пословицах.
4. Немного обо всем.





## *Открываем календарь: Месяц Январь – зимы Государь!*

### **Народные приметы января**

**Январь** – второй месяц зимы. Именно с него начинается новый календарный год. Народное название этого месяца – «просинец», которое он получил из-за появления островков синего неба после хмурого декабрьского небосклона. В народе говорят: «Январь – году начало, зиме середина», «Январь - ломонос: береги свой нос». Он считается самым морозным и ветреным месяцем в году. Существует много народных примет января, которые помогают предсказать природные явления, будущую погоду, урожай, какими ожидать предстоящие весну и лето.

#### **Приметы о погоде в январе**

- Если в первых числах января солнечно и тепло, то в первых числах мая будет холодно и ветрено.
- Если январь сухой, морозный, то лето грядет сухое и жаркое.
- Теплый январь – к поздней весне.
- Морозный январь - к метелям в феврале.
- Чем крепче морозы в начале января — тем жарче лето.
- Снегопады и частые метели в январе — к частым дождям летом.



#### **Приметы о природе в январе**

- Холодный январь предвещает сухой и жаркий июль, но плохой урожай грибов до самой осени.
  - Во второй половине января дни солнечные — к урожаю.
  - Если в январе висит много частых и длинных сосулек, то урожай в этом году будет хорошим.
  - Крот вылезает из своей норы в январе — к холодному маю.





## *Поговорим о здоровом питании дошкольников!*

Из чего складывается здоровье:

- Экологическая обстановка (которую трудно изменить)
- Отношение взрослых к детям, в том числе медики и педагоги (которое можно изменить)
- Правильное питание – вот то, что находится полностью в наших руках (его можно изменить).

Что ребенку есть, в каком виде и в каких условиях мы решаем сами. И незаметно, потихонечку, из года в год приучаем организм наших малышей к добавкам, красителям, наполнителям, всяким Е, Е, Е. И даже не задумываемся, что они обозначают, и какие последствия несут.

Все реже увидишь маму, купившую кефир, ряженку для своего ребенка – зачем, когда есть йогурт, фругурт, и т.д.

И тем более мам, которые сварили бы компот из сухофруктов – зачем, когда есть соки, фанты и кока – колы.

А когда приходит ребенок в детский сад, начинаются проблемы – я такой компот не пью, такую рыбу не ем, котлеты не люблю. А сосиску я буду!

А детские сады, в свою очередь, хотят обеспечить ребенка полноценным питанием – натуральным, правильным. Поэтому в рационе у детей есть и творог, и рыба, и мясо, и капуста, и печень, и просто кефир с ряженкой.

Подавая детям блюда на стол, мы стараемся рассказать о пользе этого продукта.

Получаемое ребенком питание должно не только покрывать расходуемую энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития организма.





В течении дня ребенка пищу распределяют примерно так: 35 – 40% - приходится на обед, 10 – 15% - на полдник, 25% - на завтрак и ужин

Пища, которую употребляет ребенок, должна быть полезной, разнообразной, вкусной.

Для растущего детского организма вреден, как недокорм, так и перекорм.

Жалобы на плохой аппетит не столь редки. И перепуганные родители делают все, чтобы ребенок поел.

1. Но ребенок – существо социальное. Потребности и интересы всегда связаны со взрослыми. Образец отношения к приему пищи, вкусовым предпочтениям, которые дает семья, обладают огромной силой.

Иначе говоря, если в семье никто не ест и не готовит гороховый суп, как ребенок поймет, что это вкусно.

Для ребенка наиболее близким человеком, образцом для подражания всегда выступает мать, на втором месте – отец. Поэтому влияния матери и отца на воспитание вкусовых ощущений, вкусовых привычек, как в сторону позитива (полезные продукты), так и негатива (вредные продукты, вредные пристрастия), намного превосходит влияние других взрослых – бабушек, дедушек, воспитателей.

- Моя мама сказала, что свекла очень полезна
- Мой папа сказал, что каша это гадость.

Мнения родных для них дорого, ведь так сказал папа.







Малыши впечатлительны, доверчивы и внушаемы. Поэтому, если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, что

- Да он же у меня не ест молочное.
- Он у меня такой разборчивый в еде
- Он лук крупный в борще не ест, я его на мясорубке мелю и т.д.

Родители сами подают пример излишней разборчивости в пище – это крайне влияет на аппетит ребенка.

2. Распространенная ошибка заключается в том, что родители слишком легко соглашаются с нежеланием ребенка принимать то или иное блюдо: «Я не хочу, не люблю, не буду, не вкусно».

Или наоборот легко соглашаются с желаниями ребенка принимать большое количество пищи, уступая его капризам: «Я хочу еще булочки, я еще хочу конфет, чипсов и т.д.»

Естественно, полезный, да еще и новый продукт или блюдо, вводимый в рацион ребенка, может вызвать определенную негативную реакцию.

Но если вы проявите должный такт и терпение, возьмете за правило убеждать ребенка, объясняя необходимость, полезность продуктов питания, то проблемы будут решены.







3. Многие родители жалуются на плохой аппетит. Но, если ребенок, к примеру, на завтрак получил достаточно калорийную пищу, в этом случае время обеда придется перенести на позднее время.

Не забывайте о том, что у ребенка свои порционные нормы блюд.

- 1 блюдо – 200 – 250гр.
- 2 блюдо – 60гр. (мясное) и т.д.

Давайте ребенку только такое количество пищи, которое он охотно и без ущерба для здоровья съест.

Вполне здоровый ребенок отличается обычно хорошим аппетитом и съедает столько, сколько нужно для его возраста.

4. Крайне отрицательно влияют на аппетит, на приятное вкушение пищи бесконечные одергивания, типа «не чавкай, не кроши, как ты держишь вилку, у тебя не руки, а крюки». Милые родители, а у вас возник бы аппетит, есть в таких условиях?

5. На аппетит влияет и самостоятельность, культура еды. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, вилкой, ножом, тем меньше затруднений у него вызывает еда. От взрослого требуется терпение, уважение к ребенку. Ловкость, аккуратность приходится не сразу.

6. Но если вы приучите ребенка к красивой сервировке стола, удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, пользованием салфеткой, то вы решите проблему культуры поведения за столом.





**О пользе правильного питания знали испокон веков.**

И хотя в его основу каждое поколение вкладывало свой смысл, некоторые прописные истины оставались неизменными. Недаром ещё множество столетий назад Сократ сказал фразу, актуальную и по сей день: **«Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».**

Превращая поглощение пищи в гастрономическое приключение, можно не только подорвать своё здоровье, но и полностью лишить организм того баланса и лёгкости, что заложены в нём природой. Принципы правильного питания читаются между

строк народных сказок и легенд, рассказов и притч, но наиболее ярко их демонстрируют пословицы и поговорки – настоящие перлы народного творчества и мудрости.

Пословицы про здоровое питание позволяют с младых ногтей приучить ребёнка к правильному пищевому поведению, своеобразному уважению к еде, рациональному подходу к выбору продуктов. С их помощью можно донести крохе то, что так сложно объяснить научным языком – основы пищеварения, строение организма, вред неправильных продуктов. Если не объяснить маленькому человеку, что есть можно, а от чего стоит отказаться, он долгое время будет жить в дисгармонии с самим собой, со своим организмом и физиологией, что в процессе формирования может привести к серьёзным последствиям. Да и во взрослой жизни **пословицы и поговорки о здоровом питании** обязательно придутся кстати – они напомнят, что пища не есть смысл жизни, а скорее, способ её поддержания.



## Пословицы о правилах здорового питания.



**«Беда — когда желудок упрямей, чем рассудок».** Если, не задумываясь, есть всё, то что подвернётся под руку, ставя во главу угла чревоугодие, можно лишиться не только здоровья, но и гармонии в своей жизни. Постоянное переедание, употребление вредной пищи рано или поздно приведёт к

проблемам с метаболизмом, сердечно-сосудистым отклонениям, резкому изменению массы тела и другим физиологическим расстройствам, а также нарушит баланс энергии и жизненных сил, станет причиной бессонницы и депрессии.

**«Живот не мешок: про запас не поешь».** Не стоит устраивать слишком плотные приёмы пищи, жертвуя их количеством: единственное, чего вы добьётесь – растянутого желудка и постоянного чувства голода. Лучше есть понемногу 4-5 раз в день – тогда питание будет наиболее сбалансированным.

**«Что за беда, коли пьётся вода».** Питательный режим не менее важен, чем регулярные приёмы пищи. Выпивая в день хотя бы 1,5-2 литра, человек насыщает клетки живительной влагой, позволяет кровеносной системе функционировать «как часы» и восполняет её дефицит в организме.

**«Не глотай, не прожевавши, не болтай, не подумавши».** Равно как и высказывать своё мнение, предварительно его хорошенько не обдумав, нельзя пренебрегать правильным пережевыванием пищи. Заглатывая крупные куски, вы будете перегружать свой желудок, заставляя пищеварительный тракт работать в неправильном режиме, и в итоге заработаете проблемы с пищеварением.

**«Нет плохих продуктов – есть плохие повара».** Даже самую здоровую и полезную пищу можно испортить, приготовив её неправильно. Например, жареные блюда будут гораздо вреднее, чем приготовленные в духовке или на пару. А если знать особые технологии и вкусные рецепты, можно научиться создавать настоящие шедевры, не задействуя при этом излишнюю термическую обработку.



## *НЕМНОГО ОБО ВСЕМ!*

*Новый год – самый любимый, добрый, сказочный праздник, который ждут в каждом доме, в каждой семье. Но никто так искренне не ждёт Новогоднего чуда, волшебных превращений и приключений, как наши дети.*



Этот праздник любит  
каждый,  
Этот праздник каждый  
ждет,  
Для детей он самый  
важный,  
А зовется — Новый год!

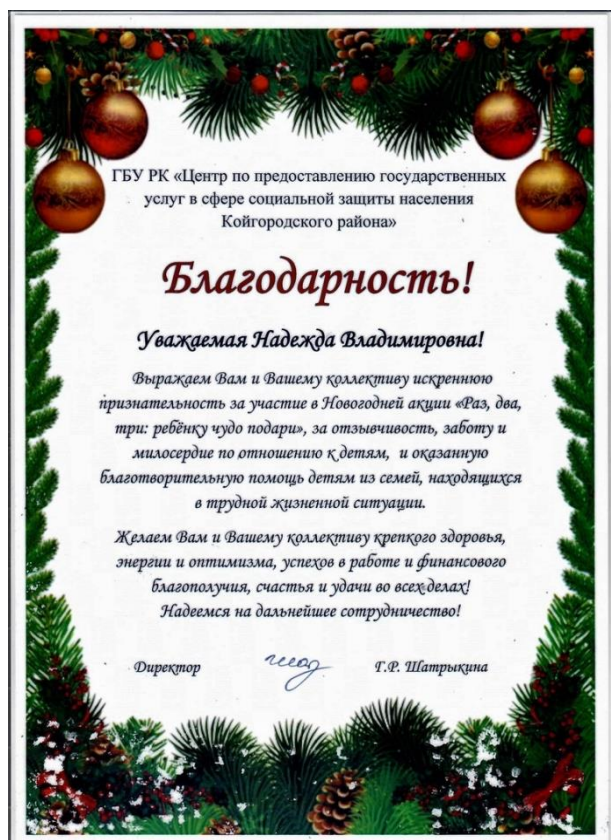
Будет елка наша яркой,  
В разноцветной мишуре,  
Принесет Мороз подарки  
На забаву детворе.



**«Читающая мама –  
читающий папа –  
читающая страна»**



*Воспитанники нашего сада вместе с мамами стали участниками Республиканского конкурса «Читающая мама - читающий папа – читающая страна!»*



*В преддверии Нового года специалисты отделения социальной помощи семье и детям организовали и провели акцию «Раз, два, три: ребенку чудо подари!» для семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.*

*В данной акции с большим удовольствием приняли участие работники и родители нашего детского сада.*

*Выражаем огромную благодарность всем участникам за прекрасные подарки для детей!*



