

**Детский сад – семья: нас объединяют дети!**

**МОУ д/с №359**

*Ежемесячная газета для детей и  
заботливых родителей*

*«Невозможно жить на свете,  
Не отдав часок газете  
Ведь газета – знает каждый  
Информатор очень важный.  
Если о детсаде узнать хотите  
В «Вести из детского сада»  
Вы загляните»*



№24  
октябрь  
2019

**В этом выпуске вы найдете:**

- Календарь праздников.
- Родительский дневничок
- А знаете ли Вы, что.....
- Детская страничка
- Почемучки
- «Наши новости»



# РОДИТЕЛЬСКИЙ ДНЕВНИЧОК



## Памятка для родителей по организации питания ребенка дошкольного возраста

При организации питания ребенка дошкольного возраста следует учитывать следующее:

- не допускайте, чтобы ребенок переел или же испытывал чувство голода;
- научитесь правильно дозировать количество каждого блюда;
- можно предлагать ребенку пить натощак воду комнатной температуры (несколько маленьких глотков);
- если ребенок проголодается между завтраком и обедом, желательно предлагать ему сухофрукты, сырые овощи, фрукты, сухарики, галетное печенье, сок с мякотью, фруктовое пюре, кефир, **но не : сладкий чай, булочки, сладкое печенье, бутерброды, конфеты, варенье;**
- если ребенок хочет пить, лучше всего утоляет жажду минеральная вода, отвар шиповника, настои из листьев смородины, земляники, хлебный квас, **но не: компоты, кисели, сладкие напитки;**
- не заставляйте малыша есть через силу. Если вашим детям объяснения не помогают, наблюдайте за ними, поищите причину (плохое настроение, плохое самочувствие, озабоченность своими проблемами, незнакомое блюдо, нелюбимый продукт, высказанное кем-то отрицательное мнение о еде и т.д.) Не следует наказывать ребенка, лишая его любимой пищи.

**Помните!** Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды все должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребенка это довольно - таки сложное дело.

Не забывайте хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.

Не фиксируйте во время еды внимание ребенка на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья).

Очень важно помнить, что:

- каждое блюдо должно быть красиво оформлено и подано ребенку с акцентом на том, что это именно для него;
- каждый прием пищи должен начинаться с овощей, лучше сырых, крупно нарезанных, если салатов, то свежеприготовленных;
- почти в каждом блюде можно найти любимый малышом продукт. Необходимо обратить на него внимание ребенка, это поможет развить аппетит;
- лучший способ приготовления еды - на пару, в духовом шкафу; в собственном соку, с небольшим количеством жира. Это поможет максимально сохранить биологическую ценность продукта, принесет больше пользы организму, предохранит от кариеса, парадонтоза, колита, дисбактериоза и др.;
- пища для ребенка дошкольника должна быть не протертая, а в натуральном виде;
- внешний вид помещения, свежесть воздуха, красивая сервировка стола, спокойная атмосфера – все это помощники хорошего аппетита.

### **Особенности питания детей в зимний период**

Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т.е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой напряженность всех видов обмена веществ. В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую очередь необходимо увеличить белковый компонент пищи. Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка.

В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость.

Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами. Особенно высока роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рацион

ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень.

Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.

## **Как организовать рациональное питание дома**

**Полноценным «строительством» детского организма станет в том случае, если Ваш малыш ежедневно будет иметь в своем рационе:**

- 500 мл молока или кисломолочных продуктов в натуральном виде или вместе с чаем, злаковым кофе;
- 40 г творога, одно яйцо;
- 60-70 г мяса (и не реже двух раз в неделю столько же рыбы - без нее детскому организму не обойтись, особенно головному мозгу);
- 20 г сливочного масла, 7-10 г растительного масла (последнее лучше всего в натуральном виде, так как в нем есть те вещества, которые помогают становлению ЦНС, желудочно-кишечного тракта, гормональной системы);
- 150-200 г овощей (морковь, свекла, капуста и др.); фрукты - лучше всего те, которые растут в местности, где родился малыш;
- 40 г сахара, крупяные блюда, а лучше ассорти (гречка, овсяные хлопья, рис и др.);
- хлеб - для детей этого возраста уже преимущественно черный;

**Лучше всего весь объем пищи распределить на 4 приема и соблюдать несколько весьма полезных правил:**

- голод утоляют не сладкой пищей (берегите поджелудочную железу), а продуктами, содержащими белок (орехи, молоко, творог, овощи, фрукты и т.д.);
- любой прием пищи лучше всего начинать с овощей или фруктового сока;
- выпивать перед ночным сном  $\frac{1}{2}$  стакана кефира;
- утром, если интервал между пробуждением и завтраком в детском саду более 1,5 часа, можно утолить чувство голода половинкой яблока, 1-2 грецкими орехами, салатом из овощей, небольшим ломтиком сыра,  $\frac{1}{2}$  чашки сока, галетным печеньем;

- интервал между приемами пищи должен быть в пределах 3,5 – 4 часов; одинаково плохо для здоровья и сокращение, и удлинение интервалов.

### Роль витаминов в детском питании

Витамины играют огромную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. Они регулируют обмен веществ, участвуют в образовании фрагментов и гормонов, в окислительных реакциях, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, к воздействию токсинов, радионуклеидов, низких или высоких температур и к другим вредным факторам окружающей среды.

Витамины практически не синтезируются в организме. Только некоторые из витаминов группы В в небольшом количестве образуются в кишечнике в результате жизнедеятельности существующих там микроорганизмов. И еще витамин Д синтезируется в коже человека под воздействием солнечных лучей. Основными же источниками витаминов являются различные продукты питания.

Особенно важно достаточное поступление витаминов в организм в период дошкольного возраста, отличающийся интенсивным развитием и формированием различных органов и систем, напряженностью обменных процессов, совершенствованием структуры и функций центральной нервной системы.

Обычно детям не хватает витамина С, группы В, а также витамина А и бетакаротина. Это отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей, отмечаются повышенная утомляемость, вялость, замедление темпов физического развития, ослабление иммунологической защиты, что приводит к росту заболеваемости, затяжному течению патологических процессов. Гиповитаминозы усугубляются при наличии у детей различной хронической патологии, особенно со стороны органов пищеварения.

Чаще всего гиповитаминозы развиваются в результате нарушений в организме питания – при недостаточном включении в рацион свежих овощей и фруктов, молочных продуктов, мяса, рыбы.

В целях профилактики в рационы детей необходимо регулярно включать достаточное количество продуктов, являющихся основными источниками витаминов. Так, главными источниками витамина С являются различные овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также картофель. К сожалению, в процессе хранения содержание витамина С в продуктах заметно снижается, например в картофеле. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашеная капуста), а также в консервированных продуктах, хранящихся без доступа воздуха (соленые овощи, зелень).

Витамин В1 (тиамин) имеет большое значение для нормального функционирования пищеварительной и центральной нервной систем, принимает активное участие в процессах обмена веществ. При его недостатке в организме отмечается повышенная утомляемость, мышечная слабость, раздражительность,

снижение аппетита. Отмечено, что дефицит витамина В1 развивается в результате недостаточного содержания в рационе растительных масел, являющихся основными источниками полиненасыщенных жирных кислот.

Витамин В2 (рибофлавин) играет большую роль в углеводном и белковом обмене, способствует выработке энергии в организме, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, способствует лучшему усвоению пищи, поддерживает в норме состояние кожи и слизистых оболочек. При недостатке этого витамина отмечается падение массы тела, развивается слабость, кожа становится сухой, в углах рта появляются трещины и корочки («заеды»). При выраженном дефиците витамина В2 может развиваться воспаление слизистой оболочки глаз (конъюнктивит) и полости рта (стоматит).

Основными источниками витамина В2 являются молочные продукты, мясо, субпродукты, яйца, пивные и пекарские дрожжи.

Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета.

При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, развивается так называемая «куриная слепота»; у детей отмечаются задержки роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.





## Что такое мультфильм?

Мультфильмы – это особый вид киноискусства, создаваемый мультипликаторами, которые используют для создания персонажей различные материалы и техники. Термин "мультипликация" употребляется как синоним термина "анимация". В переводе с латинского - "anima" означает "душа". Значит "анимация" не что иное, как "оживление" или "одушевление". «Оживление» персонажей в мультфильмах происходит путем быстрой смены кадров.

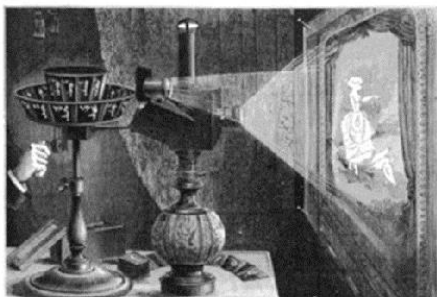


# История мультипликации.

30 августа 1877 года считается днём рождения рисованной мультипликации.

Во Франции инженер-самоучка **Эмиль Рено** показал зрителям первый

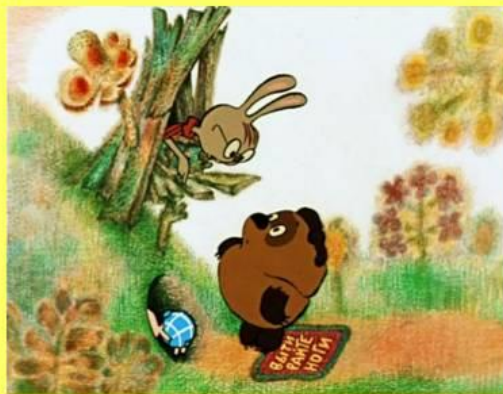
**пак-си-но-скоп** («оптический театр»).



## Советские мультфильмы

Советские мультфильмы не штамповались массово и присутствовали на экране в единичных количествах, от этого и качество их выигрывало.

Хороши они тем, что в них отражается **нормальная** для ребенка картина мира. Отрицательный персонаж легко перевоспитывается. И оказывается, что он такой злобный только потому, что с ним никто не дружил, не любил, никто ему не сочувствовал. Очень важно, что злой персонаж подавался в юмористической форме, что смягчает его отрицательную сущность. Поэтому эти мультфильмы полезны детям, они учат правильному поведению: как заводить дружбу, как быть хорошим товарищем, как помогать другим.







Продолжаем осеннюю тематику поделок.....





### **1. Почему осень так называется?**

Слово «осень» происходит от слова «осенять». Осенять – значит затенять, затемнять. Ведь именно в это время приходит осенний сумрак.

Солнце перестаёт светить ярко, часто прячется за тучами. Дни становятся короче, темнее. Но пока стоит золотая осень, можно гулять под сенью (тенью) разноцветных деревьев и наслаждаться их красотой.

### **2. Сколько имен у осени?**

У этого времени года много названий. И «осенины», и «мокропогодье». А тёплое время ранней осени называют бабьим летом. Даже у осенних месяцев были другие имена. Сентябрь – хмурень, ведь погода начинает хмуриться. Октябрь – грязник: от холодных дождей земля сыреет, много грязи. Ноябрь – листоной: деревья сбросили листву, и она преет, гниёт под ногами.

### **3. Как понять, что наступила осень?**

Фенология – наука о сезонных изменениях в природе – не признаёт календарь. Начало осени – если на берёзе появились золотые листья.

Середина осени наступает, когда окрашенных листьев на деревьях становится больше, чем зелёных. И последний сезон осени приходит с первым снегом. Он продлится до прочного льда на водоёмах. Тогда наступит зима.

### **4. Как отличается время осени в северном и южном полушариях?**

У нас в северном полушарии осень – это период сентября по ноябрь. Но в южном полушарии всё наоборот. Официально осенними месяцами считают март, апрель и май. Так что жители Австралии и Новой Зеландии встречают осень 1 марта и провожают 31 мая.

### **5. Когда в Ирландии встречают осень?**

Ирландцы встречают осень на месяц раньше, чем остальные жители северного полушария. Она к ним приходит 1 августа и длится по октябрь.

Вся Ирландия в этот день отмечает праздник урожая Лугнасад. Это праздник бога хлеба и прощания с летом. В старину в этот день жнецы выходили в поле срезать первые спелые колосья. Заботились и о скоте.

Коров купали в реке. Вплетали им в хвосты красные нити.

### **6. Когда осень встречали в старину?**

Наши предки встречали осень трижды! 14 сентября – в Семён-день (день Семёна Летопроводца – на проводы лета). Потом – 21 сентября, на рождество Богородицы (праздник женских работ). И 24 сентября – в день святой Феодоры. В этот день подводили итог урожаю. Убирали в тепло с улицы ульи с пчелами. И старались делать добрые дела. Помогать родным, соседям, прохожим.

### **7. Что такое подсезоны осени?**

Долгий осенний сезон такой разный! Поэтому для каждого времени осени придумали своё название. Тёплые деньки с 1 по 23 сентября - начало осени. Красивая золотая осень длится с 24 сентября по 14 октября. 15-22 октября – это глубокая осень. Первые холода с 23 октября по 26 ноября – предзимье. И последние четыре осенних дня – с 27 по 30 ноября – это первозимье.

### **8. Что писал об осени детский писатель Виталий Бианки?**

Виталий Бианки издавал «Лесную газету» – новости о каждом времени года. В его «Лесном календаре» осень приходит 21 сентября. И каждый осенний месяц имеет своё название. Первый - месяц прощания перелётных птиц с родиной. Второй - месяц полных кладовых. И третий - месяц зимних гостей.

### **9. Кто знает об осени только понаслышке?**

На нашей планете есть места, где осень – это только даты на календаре. На экваторе, где вечное лето, нет осенних изменений в природе. Дети там не видели листопада, золотых и багровых деревьев. Увидеть красоту осенней поры ребята могут только по телевизору.

### **10. Что такое «бабье лето»?**

Так называют недолгую пору погожих осенних деньков после первого холода. Как будто лето снова вернулось, но не жаркое, а теплое. На Руси это время считалось сельским праздником. Последние работы в поле завершались. И женщины обрабатывали лён, греясь на последнем солнышке. Но не в каждый год можно насладиться теплом перед холодами. Иногда бабье лето прохладное, еле заметное.



Несколько фото из жизни группы.....

**Свежий воздух малышам  
Нужен и полезен!  
Очень весело гулять нам!  
И никаких болезней!...**

**Мы гуляем...**



Мы рисуем.....



Работы кружка «Каляка-маляка» Дети МОЛОДЦЫ!!!!!!!!!!!!

Посещение театра.....



Кушаем КАШУ.....



Подробнее информацию о событиях, происходящих в ДОУ, смотрите на информационном образовательном портале «О школе.ру»

<http://oshkole.ru/orgs/241/>

и на страничке нашей группы «Лучики»

<http://oshkole.ru/orgs/241/pages/6994.html>

**Детский сад – семья: нас объединяют дети!**