



МБДОУ
детский сад №1
«Рябинка»
пгт Афанасьево

№4 [13], апрель 2016 г.
Издается с апреля 2015 г.
Выходит один раз в месяц

Познавательная газета для детей и их родителей

Нашей газете
исполнился
1 год! Ура!

В этом выпуске:

- ✚ Питание в детском саду. Марш за стол!.....1
- ✚ Решаем проблему: ребенок не ест в детском саду.....2
- ✚ Воду пить – умным быть.....4
- ✚ Оригинально и красиво выложенная еда на тарелке.....6
- ✚ Наши достижения....7

Многие родители замечают, что, с тех пор как их малыш стал ходить в сад, им стало проще решать проблемы с его режимом дня или капризами в еде. Чтобы закрепить эту полезную детсадовскую «науку», старайтесь следовать ей и дома. Например, следите за тем, чтобы субботние и воскресные развлечения не мешали малышу садиться за стол вовремя и съедать полный обед.

Питание в детском саду. Марш за стол!

Знаете ли вы, что у детсадовского питания есть особые плюсы? Например, именно оно поможет привить малышу хорошие пищевые привычки.

Меню любого садика составляется и утверждается педиатрами и диетологами. Детсадовский рацион приучает ребенка питаться правильно: полноценно (в саду кроха съест и нелюбимый суп, и кашу, и овощи), разнообразно и вовремя.

Основа меню в яслях или саду – определенный список продуктов, которые обеспечивают детей всем необходимым для роста и развития. Сюда входят овощи и фрукты, мясо и рыба, молочные продукты, жиры, хлеб, сахар, причем в нужном малышу количестве и пропорциях.

Даже если ваш малыш не в восторге от детсадовской кухни, вы можете быть уверены, что он, по крайней мере, получает свежую, разнообразную и подходящую ему по возрасту пищу.

Здесь ребенка приучат к пище, правильной не только по содержанию, но и по форме: вместо жареной курицы и бабушкиных оладьев, тяжелых для пищеварения малыша, ему предложат легкие супы, паровые котлетки, творожные запеканки, тушеные овощи. А в результате пищеварительная система вашего ребенка не получит лишней нагрузки.



Екатерина Пырьева, врач-диетолог

Решаем проблему: ребенок не ест в детском саду



Проблемы с едой очень часто бывают причиной, из-за которой дети не хотят идти в детский сад. И это приводит к растерянности родителей, потому что питание, по их мнению, очень важно для развития ребенка. Знать, что твой ребенок защищен, что он ни в чем не нуждается, что он сыт, – первейшая родительская потребность. Но тут первое, что могут сделать родители, – это избавиться от тревоги.

Ребенок отказывается от еды: ищем причину

Постарайтесь понять, что отказ малыша от пищи, не является такой серьезной проблемой, как это представляется родителям. Спросите себя: почему малыш не ест – потому что не может или не хочет? Бывает, что малыш всем своим поведением демонстрирует готовность поесть: охотно усаживается за стол, но непосредственно после начала процесса поглощения пищи начинает капризничать, беспокоиться и отказываться от еды. Важно исключить те причины, по которым ребенок хочет, но не может принимать пищу. Причиной тому может быть какая-то болезнь, например заложенный нос, больной или шатающийся зуб, проблема с кишечником или воспалительный процесс во рту. В этом случае надо обратиться за медицинской помощью.

Другой проблемой может оказаться отсутствие аппетита. От чего же зависит аппетит? В первую очередь нужно помнить, что потребность в пище у каждого человека, в том числе у ребенка, сугубо индивидуальна. Другой фактор, влияющий на аппетит, – интенсивность роста, которая зависит от генетических особенностей человека. Если мама и папа невысокого роста, то ребенок, скорее всего, будет есть меньше, чем его товарищ по группе, чьи родители могли бы играть в местной баскетбольной команде. Существуют и сезонные закономерности: зимой, как правило, малыши растут медленней, чем летом, соответственно, и кушают не так много. Ну и, конечно, стоит учитывать уровень энергозатрат маленького едока. Чем больше ребенок тратит энергии, тем лучше он кушает. Если здоровый ребенок отказывается от еды, то первое, что надо использовать, это гимнастику, активные игры, длительное пребывание на свежем воздухе – вот великолепные помощники в борьбе с плохим аппетитом.

Избирательный аппетит: решаемая проблема

Возможно, ваш малыш еще до посещения детского сада был очень избирателен в еде и никогда не отличался отличным аппетитом. Значит, причина в склонностях и привычках ребенка, с этими привычками он пошел в детский сад, и теперь это мешает ему чувствовать себя комфортно в обстановке, где он не может просить чего-то другого, а должен кушать то, что и все ребята. Следует заметить, что в подавляющем большинстве случаев проблема избирательного аппетита надуманна, не имеет в своей основе медицинских проблем. Совет здесь, как правило, один. Например, если вы решили, что ребенок на обед будет есть суп, а он не хочет, то самое мудрое решение не ругать, а мирно отпустить нагуливать аппетит. Ибо единственное «лекарство», в 100% случаев решающее проблему избирательного аппетита, – это чувство голода.

Важно только, чтоб через 2–3 часа ребенку был предложен тот же самый суп. Единственная сложность для любящего родителя – выдержать такую процедуру и не уступить детскому упорству. Очень часто на третьей попытке мама или папа «ломаются» и ставят на стол требуемые ребенком сосиски с макаронами.

Частный случай избирательного аппетита – перехватывание в промежутках между едой! Если в доме легко отыскать конфеты, печенье и шоколад, то в интервале между обедом и ужином ваше чадо вполне может обеспечить себе достаточный запас калорий, для того чтобы исчезла потребность в еде. Если отсутствие аппетита реальная проблема, следует сделать все, чтобы в промежутках между кормлениями малыш не мог сам найти еду.

Дети лучше едят, когда все сидят за обеденным столом. Можно привлечь к обеду других деток (сестренки, братишки, друзья). Можно заменить детей большими игрушками, чтобы приучать кушать в коллективе, как в саду. Покажите, как нужно это делать, чтобы не мешать соседу за столом.



Поменяйте отношение ребенка к еде

Посвятите малышу время утром, приготовив вместе вкусный завтрак. Вечером и на выходных уделяйте приему пищи особое внимание, делая любимые блюда малыша.

Кормите ребенка разнообразной пищей, чтобы он привык есть все. Узнайте вместе с ребенком, чем кормят детей в саду. Спросите, что ему понравилось, предложите приготовить те же блюда дома.

Приучите малыша относиться с уважением к труду тех, кто старался, с любовью готовя это блюдо. Отказаться от пищи – значит проявить неуважение; съесть хоть немного – значит выразить благодарность. Участие в приготовлении пищи самого ребенка поможет этому. Есть то, что приготовил сам, намного интереснее и вкуснее. Не забывайте благодарить малыша за помощь, которую он оказывает вам на кухне.

И если кроха игнорирует обед в детском саду, не стоит паниковать: довольно скоро он решится попробовать то, что ему предлагают. Педиатры сходятся во мнении, что со временем дети начинают есть почти все, что им дают в детском саду, то есть сбалансированную еду. Правила детского сада следует уважать: они ненавязчиво приглашают детей попробовать разные блюда. Это надо поддерживать и в семейном кругу.

Полезные советы родителям ребенка с плохим аппетитом:

- ✚ Исключите во время еды какие бы то ни было насильственные действия с вашей стороны.
- ✚ Во время приема пищи избегайте любых неприятных переживаний, особенно тревоги.
- ✚ Создавайте такую обстановку во время еды, чтобы прием пищи воспринимался как приятный процесс.
- ✚ Проявите понимание и огромное терпение, если ребенок плохо ест. Справиться с психологическими проблемами плохого аппетита поможет рисование, рассказывание сказок, смена обстановки. Предложите ребенку нарисовать обед в семье медведей или белочек. Можно придумать и обыграть историю про щенка или котенка, который не любил кушать.

Во время игры постарайтесь научить малыша правилам поведения за столом, помогите почувствовать, что прием пищи может приносить удовольствие, объясните, как важно для человека полноценно питаться.

✚ Поиграйте с ребенком в игру «Привередливый малыш за столом», возьмите роль такого ребенка на себя, а малыш пусть будет мамой. При этом не говорите: «Я буду капризничать за столом, так же как это делаешь ты». Игра должна быть смешной, веселой и проигрываться много раз.

✚ Попробуйте сломать стандартный стереотип приема пищи. Предложите ребенку сесть на место папы и кушать, как папа. При этом независимо от того, сколько ребенок съел, хвалите малыша и говорите, что «это место волшебное, и тот, кто на нем сидит, всегда хорошо кушает». Можно повторить известную игру «Собираемся в космос». Пусть ребенок представит, как будто он готовится к полету в космос и ему необходим особый режим питания.

Воду пить - умным быть: 8 причин, почему нам нужно научить детей пить воду

Хотите видеть возле себя здорового, умного и энергичного ребенка, который будет способен ежедневно справляться с разными задачами? Если ответ «да», то задача номер один для вас, как для родителя, – научить ребенка пить воду в нужном объеме.



Сколько воды нужно пить ребенку

Воспользуйтесь следующим расчетом:

Вес ребенка в килограммах умножаете на 2,205 и делите на 2. Затем полученный результат снова делите на 8. И последний шаг – умножаете получившееся число на 240. Получается количество воды, которое ваш ребенок должен выпивать в день.

Например, Ваш ребенок весит 23 кг.

Чтобы узнать количество воды, необходимой для ребенка:

1) $(23 \times 2,205) \div 2 = 25,35$.

2) $25,35 \div 8 = 3,17$.

3) $3,17 \times 240 = 760$ (мл)

Итак, 760 мл воды (или 3-4 стакана) необходимо пить ребенку весом 23 кг в день.

Знаете ли вы, что вода составляет:

1. 75% мозга ребенка.
2. 83% крови.
3. 22% костей.
4. 75% мускул.

14 способов сформировать у ребенка привычку пить воду

1. Расскажите вашему ребенку о пользе воды. Поведите на понятном ребенку языке о магических свойствах воды, о том, как она сделает его сильным и умным! Поверив в это, вода и вправду будет наполнять ребенка силой и умом с каждым глотком.

2. Сделайте бутылку с водой заметной. Для этого возьмите обычную бутылку и перемотайте ее цветным скотчем и всегда держите ее на видном месте. Договоритесь с ребенком, что как только он ее замечает, он делает из нее несколько глотков.

3. Превратите питье воды в яркие эмоции. Для этого купите ребенку особую кружку для воды. Она должна быть красивой и нравится ребенку, возможно даже с его любимыми героями. Всегда оставляйте эту специальную кружку воды там, где ваш ребенок может легко достать ее, чтобы за ней не нужно было лезть, подставляя стул.



4. Сделайте воду доступной.

Оставляйте кружки с водой не только на кухне, но и в комнате ребенка, а может и в гостиной!

5. Всегда держите воду в машине.

Предлагайте воду ребенку регулярно во время поездки.

6. Используйте бутылочки со шкалой.

Сделайте на бутылке с водой деления, и каждый раз, когда ребенок будет пить, он должен допить воду до определенного деления.

7. Используйте лед. Сейчас можно найти самые невероятные формы для замораживания воды. Держите такую форму в морозилке. Дети получают колоссальное удовольствие от того, что Вы разрешите положить кусочек льда в стакан со своей водой! Не беспокойтесь, от одного кусочка льда вода не станет ледяной.

8. Делайте стакан с водой привлекательнее. Замороженные кусочки фруктов – это очень весело и для маленьких, и для взрослых детей! Замораживайте в формочках ягоды или маленькие кусочки фруктов и кладите их в стакан с водой.

9. Сделайте процесс интересным и веселым. Превратите питье в веселье с помощью невероятных трубочек для воды. Да, чаще всего они используются для шоколадных коктейлей, но ведь никто не запрещает использовать их для питья воды! Держите их на видном месте, чтобы ребенок всегда мог позабавиться ими!

10. Научите детей самообслуживанию. Пусть они знают и умеют, как налить воду, откуда взять трубочки, лед и т.п.

11. Будьте образцом для подражания. Хвалите воду при ребенке, говорите, что это самый лучший напиток из всех в мире, повторяйте, как вы любите воду, и какая она вкусная. Наливая себе стакан воды, всегда предлагайте и ребенку тоже.

12. Отмечайте успехи каждый день. Сделайте плакат, на котором вы сами и ваш ребенок будете отмечать, сколько воды выпили. Можно нарисовать бутылку с делениями и закрашивать их каждый раз, когда попили воду. Или нарисуйте силуэт человека и закрашивайте его, начиная со стоп и заканчивая головой. Задача – к вечеру полностью раскрасить бутылку или силуэт. Можете наградить друг друга наклейкой за то, что так хорошо справились с задачей пить достаточно воды в течение дня!

Почему ребенку нужно пить воду

Потому что вода:

1. Регулирует температуру тела ребенка.
2. Сохраняет бодрость и внимание.
3. Сохраняет активность мышц.
4. Помогает телу поглощать питательные вещества.
5. Поддерживает гибкость суставов.
6. Помогает перевести пищу в энергию.
7. Защищает жизненно важные органы.
8. Помогает избавиться организму от шлаков.



13. Установите правило: сначала вода – потом сок.

Если ребенок предпочитает другие напитки воде, например, сок, то пусть он станет наградой за выпитый стакан воды!

14. Ограничьте количество напитков в вашем доме.

Если у ребенка огромный выбор напитков, таких как сок, компот, морс, газировка, молоко, вода, то, скорее всего, ребенок будет предпочитать более сладкие напитки воде. Поэтому, приучая ребенка пить воду, уберите все лишнее. Оставьте только воду, молоко и немного сока. И чередуйте их в течение дня, отдавая предпочтение воде.

Привычка пить воду – сделает вашего ребенка здоровым, умным и энергичным. Более того, привычки, сформированные в детстве, остаются с нами на всю жизнь. Ваш ребенок будет благодарен вам за нее!



Оригинально и красиво выложенная еда для ребенка

Родители порой прибегают ко всяким хитростям, чтобы накормить своего ребенка.

Некоторые родители рассказывают разные сказки и тем самым вдохновляют непослушного малыша уплетать все, что лежит на тарелке.

Однако многие родители забывают про такой важный момент, что полезную еду нужно не только приготовить вкусно, но и красиво оформить на тарелке. И тогда ребенок с удовольствием будет кушать, если еда красиво и оригинально выложена.

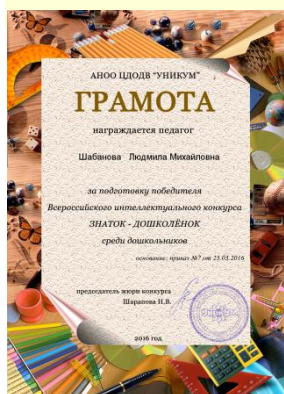


Наши достижения



Дети подготовительной и старшей группы приняли участие во **Всероссийском дистанционном интеллектуальном конкурсе «ЗНАТОК-ДОШКОЛЁНОК-2016»**.

Подготовительная группа		Старшая группа	
Фамилия имя ребенка	Результаты	Фамилия имя ребенка	Результаты
МАТЕМАТИКА			
Завьялова Злата	Диплом за 3м	Шушаков Дима	Грамота за 6м
Ичетовкин Дима	Диплом за 3м	Пуртов Артур	Грамота за 7м
Попилян Егор	Грамота за 6м	Бузмакова Даша	Грамота за 8м
Порубова Ангелина	Грамота за 6м	Назаров Тимофей	Грамота за 9м
Маркова Даша	Грамота за 6м		
Варанкина Света	Грамота за 9м		
ОКРУЖАЮЩИЙ МИР			
Попилян Егор	Диплом за 2м	Шушаков Дима	Диплом за 1м
Соболева Яна	Диплом за 3м	Пуртов Артур	Диплом за 2м
Порубова Ангелина	Грамота за 5м	Бузмакова Даша	Диплом за 2м
Ичетовкин Дима	Грамота за 7м	Назаров Тимофей	Диплом за 4м
Белёва Даша	Грамота за 10м		
Черанёв Егор	Грамота за 10м		
Варанкина Света	Грамота за 10м		
Маркова Даша	Грамота за 10м		
РАЗВИТИЕ РЕЧИ			
Попилян Егор	Диплом за 1м		
Маркова Даша	Диплом за 2м		
Белёва Даша	Диплом за 4м		
Соболева Яна	Грамота за 5м		
Порубова Ангелина	Грамота за 5м		
Черанёв Егор	Грамота за 9м		
Варанкина Света	Грамота за 9м		
Ичетовкин Дима	Грамота за 10м		



Педагог **Шабанова Людмила Михайловна** награждена *грамотой* подготовку победителей и *благодарностью* за активное участие в организации и проведении Всероссийского дистанционного интеллектуального конкурса «ЗНАТОК-ДОШКОЛЁНОК-2016».

Педагоги детского сада Харина Ирина Михайловна и Петровций Наталья Анатольевна стали **победителями** Всероссийской предметно-методической олимпиады работников образовательных организаций по предмету «Дошкольная педагогика».



Дети подготовительной и старшей группы приняли участие в **Международном конкурсе по естествознанию «Человек и природа»**.

Фамилия имя ребенка	Результаты
Варанкина Света	Диплом за 1м
Черанёв Егор	Диплом за 1м
Соболева Яна	Диплом за 1м
Назаров Тимофей	Диплом за 1м
Завьялова Злата	Сертификат за 5м
Ичетовкин Дима	Сертификат за 5м
Попилян Егор	Сертификат за 5м
Бузмакова Даша	Сертификат за 8м



Главный редактор *Н.В. Порубова*
Вёрстка и художественный редактор
Ичетовкина К.А.

Сайт: <http://dou-rjabinka.moy.su>
E-mail: rjabinka1990@yandex.ru

613060 Кировская область,
пгт Афанасьево, ул. Соболева, д.64
Тел. 8 (83331) 2-25-03

Тираж: 5 экз.