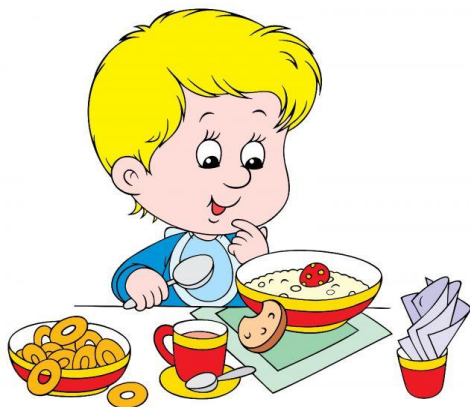


Консультация для родителей «Правильное питание для дошкольников»

Подготовила воспитатель группы №5 «Теремок»:
Комарова Н.А.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки и полезные привычки.



Основным принципом питания дошкольников служит максимальное разнообразие пищевого рациона. Включение в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. - обеспечивает организм ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами. Кроме этого готовые блюда красиво оформлены, ароматные и готовятся с учетом индивидуальных вкусов детей.

Важное условие гармоничного питания – это строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОО дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОО.

Уважаемые родители!

Утром, до отправления ребенка в детский сад, не кормите его, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДОУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сока и (или) какие-либо фрукты.



***Всходы крепнут от воды,
ребенок здоровеет от здоровой еды!***

О правилах гигиены питания

«Чистота – залог здоровья!», «Мойте руки перед едой!» – старые призывы многих поколений. Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и следуя тем же самым привычкам, которые вы хотите научить своего ребенка. Лучшим средством от микробов является регулярное мытьё рук. Научите вашего ребёнка мыть руки каждый раз, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом и перед едой, после того, как он поиграет с животными. Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь. Ежедневно помогайте своему ребенку приобретать и закреплять навыки безопасного питания.



Научите вашего ребёнка:

- *Соблюдать правила личной гигиены;*
- *Различать свежие и несвежие продукты;*
- *Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.*

Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережевывать пищу.

Вот что надо делать, чтобы зубы у ребенка оставались как можно более здоровыми.

✓ Ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб.

✓ После вечерней чистки зубов ребенку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода,



естественно без сахара.



✓ Увеличить количество твердой пищи (яблоки, морковь, груши и т.д.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко и очистит зубы, и помассирует десны.

✓ Снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребенок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем если он растянет эту шоколадку на целый день.

Будьте здоровы!

«Рассказы и сказки о правильном питании» для детей дошкольного возраста (Н.Ю.Чуприна)

«Весной на даче»

В начале мая, когда теплое весеннее солнышко уже немного пригрело землю, дедушка Вася со своим внуком Санькой отправился на дачу. Дом на даче хотя и старый, но очень теплый и уютный. В нем есть печка и камин. Саньке всегда нравилось вечерами сидеть у камина, и смотреть на огонь и слушать, как потрескивают поленья. А еще в доме есть чердак. Там хранятся разные вещи: старые игрушки, швейная машина, старинная масляная лампа. На дачном участке есть фруктовый сад, где растут яблони, сливы, груши и разные кустарники. А есть еще и огород. На нем дедушка вместе с бабушкой выращивают разные овощи. Дед Вася, как раз и взял Саньку с собой, чтобы вместе перекопать грядки и посеять разные семена.



С раннего утра принимались они за работу. Дедушка перекапывал и удобрял почву. Санька делал на грядках бороздки и проливал их водой. «Земля должна быть мягкой, как пух. Семена это любят» - любил говорить дед.

Они посеяли семена моркови, свеклы, редиса, петрушки и укропа. Посадили томаты, огурцы, перцы, капусту, лук. «То-то будет урожай!» - радовался дед Вася.

- Дедуля, а урожай мы соберем только осенью? – поинтересовался Санька, когда они с дедом сидели во дворе на лавочке.

- Нет. Зелень, огурцы, томаты, перец, лук мы будем собирать все лето. Будем из них делать витаминные салаты.

- Витаминные? Почему они так называются?

- Эти овощи летом мы едим свежими, а в них много витаминов А, В,С,Д, а если делаем из них салат, то, добавляем растительное масло с витамином Е. Вот и получается – витаминный салат.

- Здорово! Дедуля, а морковка, а капуста? – не успокаивался внук.

- Капуста созревает в разное время: ранняя – летом, поздняя – осенью. Капусту нужно обязательно кушать, так как в ней много полезных витаминов, а особенно много аскорбиновой кислоты. Морковь собирают в конце лета, но некоторые сорта созревают раньше и их едят в начале лета.

- Я люблю грызть морковку. Мама говорит, что это очень полезно для зубов. А еще, если будешь есть морковку или пить морковный сок, то вырастишь большим и сильным, - со знанием дела произнес Санька.

- Твоя мама совершенно права, - подтвердил дед. – А сейчас пойдем, небас ждет бабушка, она уже накрыла на стол.

Они пошли в дом. Там на столе уже дымилась вареная картошка, на тарелках лежали малосольные огурчики и хрустящая квашеная капуста, краснели томаты в собственном соку. Бабушка положила Саньке вареной картошки и посыпала ее свежей зеленью – петрушкой и укропом.

- Бабуля, а откуда ты взяла укроп и петрушку, ведь на огороде они еще не выросли? – удивился Санька.

- Я вырастила их на подоконнике, - ответила бабуля.

- Если честно, я не очень люблю укроп с петрушкой, - тихо произнес внук.

- Что ты, их надо обязательно кушать, потому что они возбуждают аппетит и улучшают пищеварение, - объяснил дед Вася.

Санька, бабушка и дедушка сидели за столом, кушали все, что приготовила бабуля и радовались, что все овощи с огорода.

И пускай они консервированные, пройдет совсем немного времени и на столе появятся свежие томаты, молодые огурчики, лук, морковка и зеленый горошек.

«День рождения»

- Совсем скоро придут гости. «Пора ставить на стол угощения», - сказала мама.

Санька побежал на кухню и стал помогать ставить на стол салаты, закуски, различные соки и хлеб. Но вот раздался долгожданный звонок.

- Ура! Это мои гости пришли! – закричал Санька и побежал открывать дверь.

На пороге стояли нарядно одетые друзья Саньки. Ребята прошли в квартиру и поздравили своего товарища с Днем рождения. Санька был счастлив! Еще бы, ведь Петя подарил ему гоночную машину с пультом управления, Игорек со своим братиком Юрой – видеокассету, о которой он мечтал, и конструктор, а соседская девочка Леночка подарила энциклопедию про самолеты. Санька поблагодарил всех за подарки и пригласил гостей за стол.

Ребята ели сначала салаты, потом суп, затем мясо с овощным гарниром. После этого в комнате погасили свет, и мама внесла очень красивый торт с шестью свечками. Санька загадал самое заветное желание и погасил свечки. Ребята кушали торт, пили чай и разговаривали.

- Вот было бы здорово кушать только торт вместо салатов и мяча! – мечтательно произнес Санька.

- Нет, Саша, - возразила мама. – Обед должен стоять из четырех блюд. Закуска и салаты подготавливают наш организм к процессу пищеварения. Суп и второе блюдо обеспечивают нас необходимым количеством питательных веществ. Соки, компоты или чай поддерживают нужное количество жидкости в нашем организме. А торт – это десерт. В нем очень много сахара, а сахар в таких количествах не всегда полезен для нас. Поэтому торты можно кушать, но понемногу и изредка.

После застолья ребята играли в разные интересные игры, а те, кто выиграл – получили разные призы. Все были довольны. День рождения удался на славу!

«Интересный разговор»

В один из жарких июльских дней Санька со своими друзьями Петей, Игорьком и Юрой играли во дворе в футбол. Игра была очень интересной! Если бы в воротах стоял Санька, то, конечно же, он не пропустил бы ни одного мяча. Но в ворота поставили Юру, младшего брата Игорька, который, иногда зазевавшись, пропускал мячи. Но все равно, матч получился замечательный!

Ребята набегались, устали и пошли к Саньке домой, чтобы попить воды. У всех пересохло во рту, мучила жажда.

- Сейчас откроем кран с холодной водой и напьемся! — мечтал Санька.

- Что ты, - возразил ему Петя. — разве ты не знаешь, что можно пить только кипяченую воду?

- А почему? — поинтересовался маленький Юра.

- В сырой воде очень много микробов. Если они попадут к тебе в организм, то ты заболеешь, - объяснил Юре старший брат Игорек.

Придя к Саше домой, ребята попили кипяченой воды и присели отдохнуть. В это время с работы пришла Сашина мама.

- Ребята, не хотите попить сок? — предложила мама.

- Нет, мы уже выпили по целому стакану воды, - дружно ответили друзья.

- А вы знаете, сколько жидкости надо человеку выпивать в день? — спросила мама.

- Нет.

- Целых два литра! Но это не только вода или соки. Во всех продуктах и блюдах есть жидкость. Но особенно много жидкости в овощах и фруктах, - разъяснила мама.

- Интересно, а без воды человек может жить? — задал вопрос Юра.

- Без воды человек может прожить всего несколько дней, а без пищи — несколько недель, - разъяснила Санькина мама.

- А я очень люблю клюквенный морс. Он утоляет жажду. А если у тебя температура, то морс снижает ее, - рассказал Петя.

- А я люблю пить соки, особенно яблочный и апельсиновый, - сказал Игорек.

- А я, например, очень-очень люблю молоко. Я могу пить его и утром, и днем, и вечером.

За разговором друзья отдохнули и снова пошли на улицу играть в волейбол. Все-таки замечательное это время года — лето!

«Волшебный шоколад»

День был ясный- ясный, а котенок Персик хмурый-хмурый. Он еще вчера потерялся и никак не мог найти дорогу домой. Персик ничего не ел со вчерашнего дня. В животе у него что-то урчало, переливалось и булькало. В это время к Персику подлетела Мудрая Сова. Еще высоко в небе она заметила, что маленький котенок как- то странно себя ведет.

- Что случилось с тобой, - спросила Сова, приземлившись на ветку старого сухого дерева.

- Тетушка Мудрая Сова, я потерялся, - жалобно промяукал котенок, — Вчера я заигрался с сухим листочком, который летел низко над землей и шуршал. Я убежал слишком далеко от моей мамы Кошки. Весь вечер и всю ночь я пытался найти дорогу домой, но ничего у меня не вышло.

- Не печалься, Котенок, - пожалела его Мудрая Сова. Я помогу тебе, Я буду лететь по небу, а ты будешь бежать по земле.

- Спасибо тебе, Сова! Но от голода у меня совсем нет сил. Как же я побегу за тобой? - захныкал Котенок.

Да, незадача! - согласилась Сова, покачав головой. Еды то поблизости нет.

Но тут она вспомнила, что у нее между перьями спрятан маленький кусочек темного шоколада. Сова протянула уставшему Котенку лакомства:

- На, съешь этот кусочек шоколада! Он поможет тебе утолить чувство голода и придаст тебе силы, что бы смог добраться до дома.

Котенок с большим удовольствием съел лакомство. Через некоторое время у него перестало урчать в животе, и котенок ощутил в себе силы бежать домой по дороге, которая укажет Мудрая Сова.

Совсем скоро Персик оказался в объятиях мамы. Он долго благодарил Сову за то, что та выручила его из беды.

- Знаешь, мама, Мудрая Сова угостила меня волшебным шоколадом. Благодаря ему я смог добраться до дома.

- Ух, ух, ух! Рассмеялась Сова. – Вовсе это не волшебный шоколад, а самый обыкновенный. Просто шоколад очень быстро усваивается организмом,

утоляет чувство голода и придает силы. Если бы у меня с собой были орехи, мед или мороженое, то они помогли бы тебе так же, как шоколад.

Еще долго кружила в небе Мудрая Сова, еще долго слушала она счастливое мурлыканье Мамаы Кошки и Персика.

«Поросеночек Пончик»

Шел как-то утром поросенок Пончик через лесную опушку. Увидел он пенек, сел на него и начал зевать. Недалеко стояло раскидистое дерево с большим дуплом. В этом дупле жила Мудрая Сова. Увидела она зевающего поросенка и говорит:

- Пончик, что это ты зеваешь? Ты что, ночью не спал?

- Как не спать, спал. Да вот только плохо: всю ночь крутился, вертелся, сны плохие видел.

- Так, все ясно, - ответила сова.

- Что тебе ясно, - не понял Персик.

- А то, что наверняка вчера перед сном ты очень и даже очень плотно поужинал. Верно?

- Верно, - сознался Пончик. – Я съел много, много овощей, желудей, конфет. А еще я съел торт, но он был совсем маленький.

- А знаешь ли ты, дорогой мой поросенок, что ужин – это последняя еда перед сном. Он должен быть легким. Организм должен ночью отдохнуть. А твой желудок вместо этого переваривает пищу. Запомни, Пончик, на ужин надо есть только легкую пищу.

- А легкая – это какая? – поинтересовался поросенок.

- Это запеканки, творог, простокваша, омлет, кефир, фрукты.

- Теперь мне все понятно. Спасибо тебе, Мудрая Сова! Поросенок собрался идти дальше, но сова остановила его.

- Чуть не забыла, Пончик! Запомни еще одно правило: ужинать надо за два часа до сна. Ты запомнил?

- Да! Еще раз спасибо тебе и до свидания!

Поросенок отправился дальше в лес, раздумывая над словами совы.

«Молоко, Йогурт и Кефир»

В молочном магазине на соседних полках стояли разные продукты: молоко, кефир, простокваша, творог, йогурт, ряженка, сметана. Люди с большим удовольствием покупали эти молочные продукты, складывали их в пакеты, приносили домой и ставили в холодильник. А в холодильник их ставили потому, что они страсть как не любили тепло и жару. Им от тёплого воздуха плохо становилось, и они скисали. А в холоде им было хорошо, даже очень хорошо.

Однажды попали в один холодильник Молоко, Кефир и Йогурт. Стоят себе в холодильнике, охлаждаются.

Вдруг Молоко зашевелилось, засуеилось и заговорило:

- Ну-ка, Кефир и Йогурт, подвиньтесь! Не годится стоять мне, Королю всех молочных продуктов, в тесноте. Мне простор нужен.

- Что это ты молоко загордилось? Объясни-ка нам! – попросил Кефир.

- А что объяснять - то! Мало того, что в мой состав входит сто разных веществ, необходимых каждому человеку, так я еще легко усваиваюсь организмом.

- Подумаешь, легко усваивается! – возразил Йогурт. – Я тоже очень легко усваиваюсь. Зато во мне живут особые бактерии, которые, попадая в организм человека, борются с возбудителями всяких заболеваний! Вот!

- Ты что, Йогурт, думаешь один такой борец с возбудителями? Я тоже очень полезный и лечебный продукт питания. Меня дети очень любят! – не успокаивался Кефир.

- А я бываю и вишневый, и черничный, и абрикосовый. Меня можно пить, а можно ложкой есть! – гордо произнес Йогурт. Долго спорили Йогурт с Кефиром. Но тут снова вмешалось

Молоко:

- Как бы там ни было, все равно, я, молоко, являюсь основой и для тебя, йогурт, и для тебя, кефир, и для ряженки, и для творога. Даже масло сливочное получается при сбивании сметаны, а сметана получается из молока.

- Да, тут уж не поспоришь! действительно ты, молоко – Король всех молочных продуктов, - сказали Йогурт и Кефир.

Выслушав все это, Молоко подобрело и сказало:

- Ладно, брат Йогурт и брат Кефир, а вы мне теперь действительно, как братья, давайте рядом стоять на одной полке. Не надо нам ссориться!

Так и стояли они рядом: Молоко, Йогурт и Кефир, пока не пришла хозяйка и не вынула их из холодильника.

«Две мышки»

Случилось это в полдень, когда все лесные звери спрятались от жары: кто в холодную норку забрался, кто в кустарнике густом схоронился. А двух мышек-подружек жара застала как раз в то время, когда они бежали через деревенский огород. Спрятались они под огуречным листом, отдышались и стали оглядываться: пить хочется, есть хочется. Смотрят, висит молодой огурчик, зеленый с пупырышками. Стали мышки его грызть. Огурчик хрустит, а мышки радуются.

- Какой замечательный огурчик! – сказала первая Мышь.

- Да, - подтвердила вторая, - наелись и жажду утолили. В огурце много жидкости.

- А я вообще все овощи люблю: и капусту, и картошку, а особенно морковку, потому что она сладкая, вкусная и полезная. Мне мама рассказывала, что если будешь есть морковь и пить морковный сок, то быстрее вырастишь и будешь сильным и здоровым.

- Я тоже люблю все овощи, - согласилась вторая Мышь. – Вот только не нравятся мне лук и чеснок. Посмотри вон на те грядки. Мой нос даже отсюда чувствует, что они там растут.

- Да, эти овощи имеют необычный запах. Но зато они очень полезные. В них содержится так много полезных, я даже сказала бы лечебных веществ. Если ты будешь каждый день по чуть-чуть есть чеснок или лук, то никогда не будешь болеть.

- А если это случится, то тебе снова помогут эти овощи. Их надо мелко порезать и подышать испарениями, которые идут от них. Через нос к тебе в организм попадут вещества, которые помогут излечиться от насморка. А если ты поешь чеснок или лук, то вредные микробы погибнут и болезнь отступит, - объяснила первая Мышка второй.

- Здорово! «Теперь я буду кушать лук и чеснок, чтобы не болеть», - сказала вторая Мышка.

Солнце уже перестало так припекать и наши подружки, отдохнувшие и довольные, отправились дальше в путь.

«Спорщицы»

Однажды стоящая на столе сахарница услышала странные звуки, доносившиеся с плиты, на которой стояли кастрюли:

- Пых-пых! – говорила одна кастрюля.

- Пых-пых-пых, - отвечала ей другая.

Сахарница прислушалась. И вот что она услышала:

- Я самая вкусная и полезная каша, - пропыхтела гречневая каша.

- Нет, нет! Самая вкусная и полезная я, - возражала ей овсяная каша.

- Меня можно варить на воде и на молоке. А если добавить сахар, то я стану еще вкуснее, - не успокаивалась гречневая.

- Подумаешь, - отвечала овсяная каша. – Зато если в меня добавить не только сахар, но и варенье или изюм, то я стану еще более полезной и вкусной!

- Зато я наиболее полезная каша, - не успокаивалась гречка. – Во мне больше всего полезных веществ, нужных для здоровья каждого человека.

- Во мне тоже есть полезные вещества и много витаминов, которые помогают детям расти здоровыми и сильными, - отвечала овсяная каша.

- А если в меня добавить сливочное масло, то я становлюсь во много раз вкуснее!

- Ну и что! Я тоже становлюсь от масла вкуснее. Зато у меня два имени: Овсяная и Геркулесовая, - хвасталась Овсянка.

Этот спор продолжался бы еще долго, если бы не вмешался Чайник – всей посуды начальник.

- Я так скажу, - произнес Чайник, - любая каша – это полезная еда, которая поможет стать человеку здоровым и сильным. В кашах много витаминов и разных веществ, которые необходимы всем людям, а особенно детям. Если в кашу добавить ягоды, варенье, изюм или орешки, то она станет еще вкуснее и полезнее. На свете существует много разных каш: рисовая, перловая...

- Манная и кукурузная, - подхватила Сахарница.

- Верно, верно! Все они являются полезными продуктами, - сказал Чайник.

Каша успокоились и перестали спорить. Вскоре пришла хозяйка и выключила под кастрюлями огонь.

«Кошка в гостях у Свиньи»

Однажды пригласила Свинья свою соседку Кошку на обед. Накрыла она стол, красивую скатерть постелила, еды всякой поставила: тут и мороженое, тут и пирожное, и конфеты всякие: «Марсы» со «Сникерсами», чипсы и газировка «Кока-кола». Сидит Свинья за столом, Кошку поджидает.

Пришла Кошка, поздоровалась, посмотрела на стол и говорит:

- Дорогая Свинья! Ты собираешься все это кушать?

- Да, хрю-хрю. А что? – не поняла Свинья.

- Как что? – удивилась Кошка. – Ведь это вредные для организма продукты. Если ты будешь их кушать, то у тебя будет болеть живот. Мало того, у тебя разболются зубы и тебе их придется лечить. Может быть, даже их придется вырывать. А еще твоё тело может покрыться прыщами. Такое очень часто случается у тех, кто много и часто ест конфеты.

- А что же делать? – спросила испуганная Свинья. – Мы останемся голодными, а эти продукты испортятся. Я не хочу их выбрасывать.

- Не переживай, Свинья! Эти продукты убери в холодильник. Там они могут долго храниться. Ты будешь их кушать лишь иногда и по чуть-чуть. А сейчас я принесу тебе то, что можно и нужно кушать.

Кошка побежала к себе домой и через некоторое время вернулась с корзиной. Из нее выложила для Свиньи морковь, капусту, свеклу, яблоки, груши, а для себя молоко, сметану и творог.

- Вот, Свинья, угощайся!

Свинья съела овощи с большим удовольствием.

- Спасибо тебе, Кошка! Очень вкусно, а самое главное полезно! Я теперь всегда буду выбирать для себя самые полезные продукты. А конфеты, мороженое и пирожное буду кушать лишь иногда.

А вы, дети, какие еще полезные продукты знаете?

«Лимончик»

За горами, за лесами, далеко-далеко от наших мест есть фруктовый город. В нем живут только фрукты: сочные яблоки и груши, нежные бархатистые персики и абрикосы, ярко-желтые бананы и лимоны, круглые апельсины, грейпфрукты, мандарины. Все фрукты дружат между собой, помогают друг другу. Но иногда случаются неприятности.

Однажды маленький Лимончик шел по улице и напевал веселую песенку.

У него было прекрасное настроение. Было раннее летнее утро, щебетали птички, на небе сияло яркое теплое солнышко. Вдруг навстречу Лимончику выкатились два приятеля – Мандарин и Апельсин.

- Ха-ха-ха! – засмеялись они. – Посмотри, кто идет! Кислый Лимончик, бр-р-р! Невкусный! Некрасивый!

Услышав это, Лимончик очень расстроился. Он расплакался и побежал к маме.

- Не обижайся на них, сынок, - сказала мама. – Они не правы. Ты у меня очень красивый. Желтенький, похож на солнышко. Сочный, очень полезный. В тебе много витаминов. А то, что ты кислый – не беда! Если лимонную дольку посыпать сахаром, она становится кисло-сладкой.

Лимончик немного успокоился. Настроение у него улучшилось.

- Ты должен простить Апельсинчика и Мандаринчика, - посоветовала мама, - ведь они твои родственники. Все мы относимся к одной семье – семье цитрусовых. Все мы сочные, вкусные и очень полезные. В нас много витаминов и других веществ, необходимых для здоровья. Нам нельзя ссориться!

Лимончик, выслушав свою маму, побежал на улицу. Он встретил Апельсинчика и Мандаринчика и объяснил им, почему им нельзя ссориться. После этого друзья побежали играть в футбол и больше никогда не ссорились.

«Маша и фруктовый сад»

Жила-была девочка Маша. Каждое утро она приходила в свой фруктовый сад. В нем росли разные деревья и кустарники. Яблоки, вишни, сливы, черноплодная рябина, облепиха, шиповник, крыжовник, красная и черная смородина встречали маленькую хозяйку шелестом листьев. Маша ухаживала за садом, поливала и удобряла деревья и кустарники. Ей нравилось гулять в саду. В жаркие летние дни в нем было светло и прохладно.

Однажды Маша заболела. У нее поднялась температура, горло покраснело и стало больно глотать. Забеспокоились деревья и кустарники, наклонили к земле свои ветви, задумались, как помочь Машеньке. Подул тут ветерок и нашептал им, что спасти Машу может напиток из шиповника. Он поможет снизить температуру. Плоды черной и красной смородины тоже уменьшат температуру тела и обогатят организм витаминами. А еще ветерок прошептал о пользе малинового варенья, вкусного и душистого. Если выпить чай с малиновым, то уменьшатся боли в горле. И, конечно же, необходимо сварить разные компоты: яблочно-вишневый, яблочно-грушевый, сливовый. Они утолят жажду, которая часто мучает больных и улучшат аппетит. Обрадовались деревья, что смогут помочь Маше. Распрямили они свои ветви, зашелестели листочками. Поняла Машина мама, что хотят сказать ей деревья и кустарники. Напоила она дочку чаем с малиновым вареньем, настоем шиповника. Покушала девочка ягоды красной и черной смородины, выпила полезного компота.

На следующий день Маша почувствовала себя намного лучше. Она вышла в свой любимый фруктовый сад и поблагодарила деревья и кустарники за помощь. Долго шелестел зеленой листвой сад, радуясь быстрому выздоровлению девочки.

«Государство Пряностей»

В некотором царстве под названием Государство Пряностей жил- был царь. Звали его Лавр. Его жена, царица Гвоздика, ласково называла царя «Лавровый листочек».

- Я царь, я главный среди пряностей, - говорил перед своими подчиненными Лавр. – Из моих листьев делают венки и водружают их на головы победителей спортивных состязаний, поэтам и героям.

- Конечно, конечно, дорогой Лавровый листочек, - соглашалась с мужем Гвоздика, - но я ценю тебя не только за это, но еще и за то, что если твои листочки добавляют в разные блюда, то они обретают необычный запах и вкус.

После этих слов Лавр с гордостью вскидывал голову и обводил взглядом своих преданных слуг: Мяту, Тмин, Хрен и Ваниль.

- Ах, если бы ты знала, как мне нравится твой запах, дорогая Гвоздика! мечтательно произносил Лавр. Выделяемые тобой эфирные масла имеют не только приятный запах, но и специальные свойства.

- А что это за свойства? поинтересовался старик Тмин.

- О' Еще моя бабушка рассказывала, - продолжила Гвоздика, - что в стародавние времена люди носили на шее бусы из гвоздики, клали ее в рот и жевали при посещении больных. Считалось, что выполняя все это, человек не заразится.

Все подданные после этих слов преклонили головы, в знак уважения, перед своей королевой.

- А помнишь, Гвоздика, - добавил Лавр, - как-то на наше Государство Пряностей напали муравьи. Мы разложили твои бутоны, и гвоздичный запах смог спугнуть надоедливых муравьев, и они отступили.

Однажды в Государство Пряностей приехала в гости Соль. Лавр позвал во дворец всех жителей, чтобы познакомить Соль с разными пряностями.

- Дорогие подданные! Прошу любить и жаловать. - Соль!

Наиважнейшая вкусовая добавка! Без соли человек не может жить. В год для нормального питания одному взрослому человеку необходимо семь килограммов соли.

- Не может быть! не сдержался Хрен. Это просто потрясающе!

- А сейчас, многоуважаемая Соль, разрешите Вас познакомить с жителями моего государства: Тмин дикорастущее растение. Его плоды используют при засолке овощей, их добавляют в супы, соусы и хлеб, - с гордостью произнес Лавр.

- А еще, я возбуждаю аппетит и улучшаю пищеварение, - скромно добавил старик Тмин.

Он поклонился и отошел в сторону.

- Прошу любить и жаловать – Хрен, во всей своей красе. Хрен никогда не отличался особой скромностью и принялся сам себя расхваливать:

- Посмотрите на меня: у меня есть и верхки, и корешки. Мои листья незаменимы при засолке огурцов и томатов. А блюда из моего корня – самая острая приправа к мясным, рыбным и овощным блюдам. Я – самый-самый полезный, так как во мне много витаминов С и В.

- Вовсе и не самый-самый, - возразил старик Тмин. – Не стыдно тебе. Хрен, самого себя расхваливать? Стоишь тут весь белый и не краснеешь!

- От чего же, если в меня добавляют свеклу, то я становлюсь даже очень красным.

- Ну, с Хреном мне все понятно, - сказала Соль. А что это за нежная красавица стоит в стороне

- О-о! Это неотразимая Ваниль, - с нескрываемой гордостью заявил Лавр. Ваниль подошла к гостье.

- Какой замечательный запах! -- произнесла Соль, втягивая аромат.

- Вы еще не пробовали ее на вкус, - отозвалась Гвоздика.

Нашу Ваниль используют для ароматизации печенья, бисквитов, зефира и многих других кондитерских изделий.

- Если разрешите, я добавлю, - скромно произнесла красавица Ваниль.

- Конечно, конечно! – разрешил Лавр.

- Меня применяют еще и в процессе приготовления лекарств, для придания им приятного вкуса и запаха. Ваниль раскланялась и ушла на прежнее место.

- Что-то я не вижу нашу Мятку – спросил царь.

- Я здесь! Извините, что опоздала. Я заваривала свои листья для получения мятного чая, чтобы те, кто сильно беспокоится, выпив моего чая, успокоились, а те, кто страдает бессонницей, отведав этого напитка, заснули крепким сном.

- Это очень хорошее качество! – согласилась Соль.

- А еще Мята придает пище освежающий вкус и приятный аромат, - добавила Гвоздика.

- Какие полезные жители живут в вашем Государстве! с восторгом произнесла Соль. Я обязательно расскажу всем своим друзьям о пряностях, которые придают продуктам и блюдам своеобразный вкус и полезные свойства. После этого был пир на весь пряный мир.

«В ожидании гостей»

Санька с нетерпением ждал этот день. Сегодня у него День рождения. Ему исполняется шесть лет и к нему придут друзья: Петя, Игорек с младшим братом Юрой и соседская девочка Леночка. Ребята принесут разные подарки. «Интересно, что подарят друзья? Может быть машину или самолет, а может быть интересную книгу?» - мечтал Санька. Его раздумья прервала мама:

- Сынок, помогай мне накрывать на стол!

Мама достала белоснежную скатерть, фарфоровые тарелки с золотой каемкой, хрустальные стаканы и другую красивую посуду.

- Мама, а зачем ты взяла эту посуду? Может быть поставим посуду, которой мы пользуемся каждый день? – спросил Санька.

- Нет, сынок. Когда ты ждешь гостей к праздничному обеду, стол надо накрыть красивой скатертью и поставить по числу гостей приборы: тарелки, вилки, ложки, ножи, бокалы для напитков. Посуда, конечно, должна быть красивой. Гостям будет приятно сидеть за таким столом, - пояснила мама.

Санька стал с удовольствием помогать маме накрывать на стол.

«А ты знаешь, сынок», - сказала мама, - раньше во дворцах московских государей тарелки, вилки и ложки подавали только почетным гостям, сами же хозяева брали руками заранее нарезанное кушанье. Но великий русский царь Петр решил навести порядок – обучить русских дворян хорошим манерам. Он повелел изучать книгу, в которой рассказывалось о том, как надо вести себя в обществе и как правильно вести себя за столом. С того времени еду перестали брать руками, а стали использовать вилки, ножи и ложки.

- Как интересно! – воскликнул Санька. – Я обязательно об этом расскажу ребятам.

Мама и сын расставили всю посуду. В довершении, мама умело скрутила из салфеток конусы и поставила их на пустые тарелки.

Стол получился замечательным!

**Про девочку, которая плохо кушала
(автор С.В.Михалков)**

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд! -

Прикрывает Юля рот.

- Супик?

- Нет...

- Котлетку?

- Нет...-

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

- Сделай, внученька, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

- Не могу, бабулечка! -

Мама с бабушкой в слезах -

Таёт Юля на глазах!

Появился детский врач

Глеб Сергеевич Пугач,

Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна!

А тебе скажу, девица:

Все едят -

И зверь и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жуёт овёс.

Кость грызёт дворовый Пёс.

Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают,
Утром завтракает Слон -
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мёд.
В норке ужинает Крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет жёлуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр швейцарский
Любит Мышь...-
Попрощался с Юлей врач
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
- Накорми меня, мамуля!

Список литературы

1. Алямовская В.Г. и др. Ребёнок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. Методическое пособие. М. ОЛМА Медиа Групп, 2007.
3. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.– М.: Издательство «Скрипторий» 2003», 2007.
4. Доскин В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / – М.: Просвещение, 200.
5. Маталыгина, О.А. Все о питании детей дошкольного возраста [Текст] / О. А. Маталыгина, Н. Е. Луппова. – М. : Фолиант, 2009. – 272 с.
6. Сутеев В.Г. Стихи и сказки для малышей в рисунках В.Сутеева / Издательство АСТ, 2013. - 96.
7. Чуприна Н.Ю., Кузнецова И.Л., Лейкова Т. А. Детям о правильном питании [Текст] // Ребенок в детском саду. - 2007. - N 1. - С. 45-49.