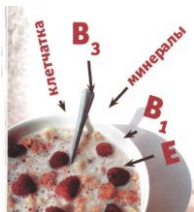


Мюсли- и польза и вкусно!



Мюсли хороши тем, что экономят время родителей: их не надо готовить. Россыпь злаков, орехов и сухофруктов можно залить горячим молоком, прохладным кефиром или соком. Такое лакомство понравится любому дошкольнику, а польза его огромна. Зерновой завтрак - мощный поставщик энергии. Конечно, полностью переходить на цельнозерновые продукты не стоит. Производители мюсли всегда пишут на упаковках содержание клетчатки. Чем же она так полезна? Она связывает и выводит из организма ненужные и вредные вещества, не давая им впитываться в кровь. Растительные волокна злаков служат богатейшим источником минералов и микроэлементов. Ученые доказали, что низкое содержание клетчатки в пище ведет к кариесу. добавление в пищу клетчатки в виде злаковых мюсли снижает нагрузку на клетки поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин.

Железо. Этот строительный материал для формирования эритроцитов можно получить из тех мюсли, в состав которых входят орехи, овсяная крупа, сушеные персики.

Селен - сильнейший антиоксидант, защищающий клетки организма от перекисления и тем самым ставящий заслон инфекциям. Селена особенно много в зерновых Мюсли.

Медь содержится в орехах, сушеных абрикосах, включения которых присутствуют едва ли не во всех мюсли. Богаты медью и твердые сорта пшеницы, а также рисовые хлопья. Медь особенно важна детям в период бурного роста, так как она требуется для формирования крепких костей. Принимает участие медь и в кроветворении. Мюсли содержат в себе главные источники магния: семечки тыквы, дыни, подсолнуха, кунжута. Особенно богаты магнием необработанные зерновые, миндаль, инжир и бананы.

Марганец улучшает память, уменьшает нервную раздражительность и повышает выносливость. Содержится марганец в цельных злаковых и в орехах.

Мюсли - источник витаминов группы В. Мюсли выпускают не только в виде сухих рассыпчатых хлопьев, но и в виде батончиков, которые удобно брать с собой. Поэтому, если вы каждый из вас раздумываете над тем, что приготовить на завтрак, и что дать с собой детям в школу, остановите свой выбор на этих продуктах, так вы обеспечите ребят витаминами, минералами и энергией на целый день.

Над выпуском работали:
автор-составитель Т.В.Николаева
верстка Л.Ю.Белан



№3 Жемчужинка

2017г.

ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ ДОУ № 36

В этом выпуске:

- Опасная детская еда ..1
- Не хочу есть овощи.....2
- Мюсли, и вкус и польза.....3
- Читаем этикетки.....3

Поговорим о правильном питании

Недавно были обнародованы факты, свидетельствующие о том, что продукты питания, предназначенные для детей, зачастую небезопасны для их здоровья.



Нездоровая репутация газировок и кондитерских изделий понятна многим. Это основные источники сахара для многих детей. Но, кроме того, это еще и главные источники искусственных пищевых красителей, разговор об их опасности идет давно, искусственные «краски» способствуют развитию гиперактивности у маленьких детей, конкретно - у трехлеток. Так уж получилось, что абсолютное большинство пищевых продуктов, предназначенных именно для детей и подростков, хуже и вреднее еды для взрослых. В немилость к экспертам попали сладкие сухие завтраки (зерновые хлопья), газированные напитки, кондитерские изделия, несладкие снеки (чипсы, сырные палочки)



Читаем этикетки

На дворе XXI век, и продуктами, в состав которых входят генетически модифицированные ингредиенты (ГМИ), сегодня вряд ли кого удивишь. Между тем, их полная безопасность для детского организма по-прежнему не доказана. Внимательно читайте этикетки и помните: дети в возрасте до 4-х лет особенно восприимчивы к влиянию чужеродных генов!

МЕЖДУ СТРОК. У всех производителей одна естественная цель - продать товар. Покупателям же следует помнить, что крупные надписи существуют для того, чтобы, прежде всего, привлечь внимание. Если на этикетке написано «без добавления сахара», еще раз внимательно посмотрите список ингредиентов, там может быть его заменитель или мед. Проверяйте список ингредиентов на предмет присутствия в нем консервантов, искусственных красителей и ароматизаторов. Это совершенно не детские пищевые добавки!

АВТОРИТЕТНЫЕ ПОКРОВИТЕЛИ. Хорошо, если на этикетке стоит надпись: «Продукт разработан совместно с Институтом питания РАМН» или «Рекомендован Институтом питания РАМН для детей с двух (трех, пяти) лет». Эти продукты проходят дополнительные лабораторные и клинические исследования.

ЯВКИ. ПАРОЛИ... В обязательном порядке на этикетке должны присутствовать данные об изготовителе, координаты представительства производителя в РФ (адрес и телефон).

ТАИНСТВЕННЫЙ МИСТЕР «Е». Внимательно изучая этикетку, вы можете обнаружить целый список малопонятных химических веществ, обозначенных буквой «Е». Под этими символами скрываются пищевые добавки - природные или искусственные вещества и их соединения. Все используемые в нашей стране пищевые добавки с буквенным кодом «Е» разрешены Минздравом РФ и Европейским сообществом. Они признаны безопасными для использования в пищевой промышленности. Но в определенные периоды жизни (беременность, кормление грудью) необходимо ограничить их количество. А в питании детей первых трех лет жизни не разрешается использовать практически все пищевые добавки. Исключение составляет лимонная кислота, аскорбиновая кислота, лецитин, некоторые загустители, например, пектин, ванилин, ваниль — они абсолютно безопасны даже для самых маленьких гурманов.

Не хочу есть овощи!

Вспомните детство: вы любили вареную морковку или гороховую кашу?

Впрочем, с возрастом эти воспоминания улетучиваются, а к моменту рождения нашего собственного ребенка мы начинаем считать овощи незаменимым продуктом детского питания. Однако овощи остаются важной частью рациона, поэтому нужно постепенно приучить к ним малыша. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам подружить ребенка с овощами:



- ❖ Не переваривайте овощи. Порежьте их на очень маленькие кусочки и кипятите, готовьте на пару или жарьте, но лишь несколько минут. Подавайте сразу же.
- ❖ Две или три крошечных кучки разных овощей выглядят менее отталкивающе, чем большая гора овощей одного вида.
- ❖ Посыпьте овощи измельченной зеленью свежей петрушки, чтобы блюдо выглядело более привлекательно и имело свежий вкус.
- ❖ Многие дети предпочитают сырые овощи, поэтому вместе с вареными положите на тарелку маленькие кусочки сырых овощей.
- ❖ Старайтесь, чтобы в распоряжении ребенка всегда были свежие овощи, которые можно погрызть.
- ❖ Поощряйте детей помогать с подготовкой овощей: чистить, резать на кусочки.
- ❖ Превратите овощи в удовольствие. Предложите их в качестве угощения на пикнике или на празднике или опишите, как будет замечательно угостить овощными оладьями друзей вашего ребенка, когда они придут в гости. Разложите кусочки разных овощей на тарелке и предложите вместе погрызть их.
- ❖ Не говорите: «Съешь, это полезно». Это звучит так, словно вы предлагаете ему лекарство. Лучше сказать: «Съешь, это так вкусно!». Пусть ребенок видит, что и вы едите то же самое и с удовольствием.

ПРЯЧЕМ ОВОЩИ В КОТЛЕТКУ

Самый лучший выход - не акцентировать внимание ребенка на «невыкусном» продукте, не кормить его насильно, а просто спрятать «ненавистные овощи» в любимое блюдо малыша. Так, редкий ребенок откажется от котлетки, поэтому отличный способ - спрятать овощи в котлетку, которую маленький гурман с удовольствием слопает. Ведь котлеты и оладьи выглядят гораздо привлекательнее тушеных и вареных овощей.

