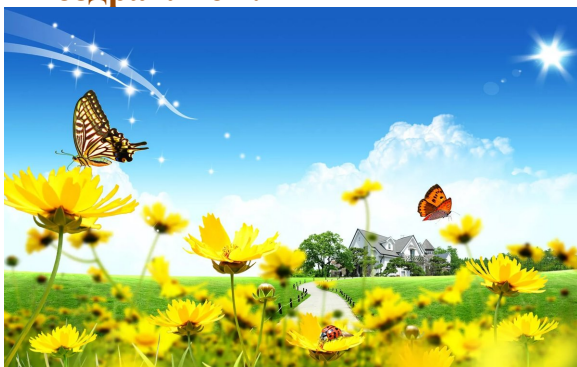


«Маленькая страна» Школьная газета выпуск № 15

Сегодня в номере:

- Ура!!! Каникулы!!!
- Футбол.
- ЛДП – что это?
- Витаминизация в летний период.
- Поздравляем!



- Ура!!! Каникулы!!!

Три летних месяца: нарастающий теплом июнь, грозовой жаркий июль и плодоносный август. С самого начала лета природа будет наливаться соками, дни будут увеличиваться до самого солнцестояния, затем знойный июнь покажет свой суровый характер, а потом на смену придет теплый и дружелюбный август, наградит за терпение и труд спелым урожаем.

В июне природа распускает свои силы, цветут растения и благоухают деревья, покрываясь густой зеленой листвой, на полях поспевают рожь. От того месяца называют Хлеборост.

В июле самые жаркие и знойные дни, часто солнце сменяют грозы, на небольшое время освежая природу дождями. Вот и месяц зовется Страдник.

В августе жара отступает и наступают приятные теплые деньки, при этом месяц самый спокойный и щедрый на урожай. Поэтому название ему Жнивень.



Футбол



1 июня на территории ГБОУ ООШ с. Покровка прошел футбольный матч между селами. В матче приняли участие: команда с.

Наступает лето, а значит, в магазинах и на рынках изобилие сезонных фруктов и овощей. Всякий родитель стремится увеличить их количество в рационе ребенка. Но что делать, если ребенок не любит их?

Обычно трудности с овощами и фруктами возникают там, где взрослые не понимают, насколько важен пример, который они подают детям в формировании пищевых привычек. Например, в семье, где папа питается «заморозкой» и фаст-фудом, а мама постоянно сидит на диете, покупая только обезжиренные продукты, у ребенка нет шансов полюбить овощи. Он видит, что ест папа, как мама вынужденно питается сельдереем и морковкой, и сколько бы малышу не твердили о пользе фруктов и овощей, вряд ли он усвоит это.

Почему дети не едят овощи и фрукты?

Помните, в книге Астрид Линдгрэн о Карлсоне есть Малыш, типичный худенький ребенок с плохим аппетитом? Он никогда не хочет есть, но родители, прилагая массу усилий, пытаются накормить его правильно. «Лучше умереть, чем есть капусту», – не сдается Малыш. «Цветная капуста очень полезна», – объясняют родители. Ребенок возражает: «Я давно заметил, что полезно только то, что невкусно». Эту точку зрения родители, сами того не желая, сформировали у ребенка, и он ее понесет дальше по жизни. Его уже не переубедишь, что еда может быть и вкусной, и полезной.

Не заставляйте ребенка есть конкретные продукты, а спокойно и мягко, не настаивая, предлагайте ребенку овощи снова и снова, когда он голоден и готов съесть все. И не старайтесь любой ценой впихнуть «самые полезные», потому что это их просто нет в природе. Поймите, это продукты одной группы, они взаимозаменяемы. Пусть ребенок ест любые овощи, фрукты и ягоды, которые ему нравятся.

Почему растительная пища важна?

Растительная пища дает нам водорастворимые витамины, минеральные соли, сахара и сложные углеводы – крахмал и растительные волокна.

Овощи и фрукты содержат ряд веществ (далеко не все они открыты, многие изучаются), которые выполняют защитные функции в организме.

Глобальная стратегия по питанию подчеркивает, что недостаточное количество в диете овощей и фруктов является причиной примерно 19% заболеваний раком желудочно-кишечного тракта и 31% ишемической болезни сердца.

Растительная пища должна составлять примерно $\frac{3}{4}$ всего рациона. Половина детской и взрослой тарелки при этом отдана овощам и фруктам.

По рекомендации ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) здоровые дети и взрослые в развитых странах должны получать витамины и микроэлементы

естественным образом из продуктов.

Неверная стратегия родителей

Самая частая родительская стратегия по части питания после заставить или уговорить – это обмануть. [Замаскировать полезную еду](#) среди того, что любит ребенок, даже если это не лучший выбор. Да, прямо сейчас маффины с кабачком, кекс с морковкой и шоколадный пирог со шпинатом заставят ребенка съесть больше овощей!

Задумайтесь, что в долгосрочной перспективе ребенок не научится выбирать и есть овощи и фрукты, а когда вас не будет рядом, он предпочтет то, к чему привык – выпечку с жиром и сахаром. Только вот овощей в ней не будет.

Готовьте овощи правильно

Если ребенок неохотно ест вареные или тушеные овощи, можно предложить их в каком-то другом виде, а еще лучше научиться их готовить.

- Часто мамы готовят овощи на пару, не предлагая к ним ни [специй](#), ни соуса, а ведь однообразная, пресная еда быстро надоедает.
- Мне кажется, запекание в духовке сильно недооценено, а ведь этот метод позволяет добиться более яркого вкуса овощей и экономит время.
- Проявляйте фантазию - сколько всего прекрасного можно сделать из скучного овоща!

Предложите сырые овощи и фрукты

Дети, которые не едят салаты, с радостью хрустят овощами, нарезанными палочками. А дольки фруктов в качестве перекуса любят почти все. Хорошая идея – положить сырые овощи и фрукты в ланч-бокс ребенка.

Покажите пример: приготовьте для себя большую красивую тарелку с нарезанными фруктами на полдник или сделайте десерт в виде густого фруктово-овощного сока. Не проявляет интереса? Ничего, вам больше достанется, но только в этот раз. Убеждают не нотации, а родительский пример. Если вы любите овощи и фрукты, с удовольствием их выбираете и покупаете, с радостью готовите и едите, ваш образ действий будет усвоен.

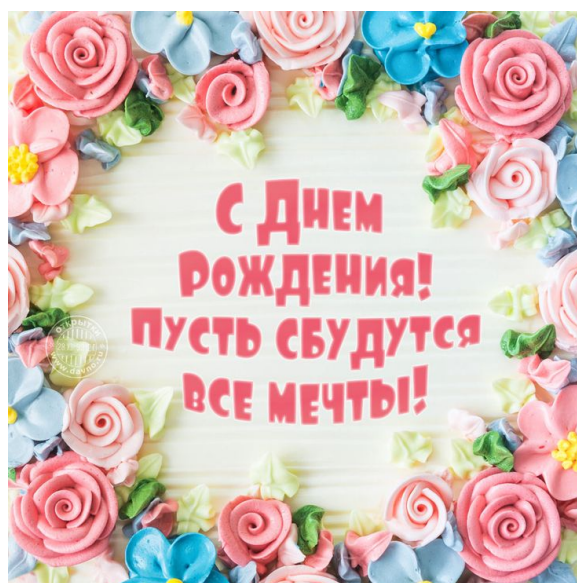
Полезные советы родителям:

- Нужно предлагать ребенку [овощи и фрукты разных цветов](#),
- Овощи, фрукты или ягоды должны входить практически в каждый прием пищи, рекомендуемое количество для взрослых – более 600 г, для детей – более 400 г ежедневно (картофель не считается).
- Предпочтительнее использовать местные и сезонные плоды,
- Овощи и фрукты, привезенные издалека, нужно тщательно мыть.

- Если ребенок ест 4-5 любых овощей и столько же фруктов, значит, и проблемы никакой нет. Можно постепенно расширять этот список, без нажима, спокойно предлагая попробовать что-то новое. Огорчаться, что ребенок не пьет соки, если он любит и ест фрукты совершенно незачем.



Поздравляем!



Коллектив ГБОУ ООШ с. Покровка, а также учащиеся поздравляют Протасову Ольгу Николаевну с днём рождения!!

Чтоб здоровье было вашей гордостью,
 Чтоб не знали горя никогда,
 Чтоб глаза сверкали светлой радостью,
 И чтобы не знала путь в ваш дом беда.

Пусть в семье царят любовь и уважение,
 Пусть всегда звучит в ней детский смех,
 Каждый год пусть дарит убеждение,
 Что вы молоды и что счастливей всех!

