VARPUNEN

ВОРОБЫШЕК

РУФИ RUFI

Mosaiikki ry:n lastenprojekti RuFi
Детский проект РуФи Общества Mosaiikki ry

Mosaiikki ry kiittää lastenprojektia varten myönnetystä taloudellisesta tuesta seuraavia tahoja:
- Suomen Opetusministeriö
- Russki Mir -säätiö, Venäjä

Общество Mosaiikki ry выражает благодарность за финансовую поддержку детского проекта:
- Министерству образования Финляндии
- Фонду «Русский мир», Россия

Lastenprojektissa työskentelivät:
Projektijohtaja / päätoimittaja: Tatjana Doultseva
Piirrokset: Alexandra Sholokhova
Kääntäjä (ve-su): Päivi Nironen
Projektisihteeri / kääntäjä (su-ve): Lidia Popova
Suunnittelu ja taitto: Natalia Savela

Над детским проектом работали:
Руководитель проекта / главный редактор - Татьяна Дульцева
Художник -Александра Шолохова
Перевод на финский язык - Пяйви Ниронен
Секретарь проекта / перевод на русский язык - Лидия Попова
Дизайн и вёрстка - Наталья Савела

Lehti on tarkoitettu ilmaisjakeluun.
Palautetta ja kommentteja voi lähettää toimituksen sähköpostiosoitteeseen:
mosaiikki@mosaiikki.info

Varpunen-lehden kaikki tekijäoikeudet kuuluvat julkaisijalle.
© Julkaisija: Mosaiikki ry
Sepänkatu 14 A 7, 40720 Jyväskylä

Painosmäärä: 250 kpl Jyväskylä ja 750 kpl muut kaupungit
Painopaikka: 4-M Oy
Jyväskylä 2011

Журнал предназначен для бесплатного распространения.
Мы ждём ваши отзывы и комментарии, которые можно присылать на e-mail редакции:
mosaiikki@mosaiikki.info

Все права на журнал «Воробышек» принадлежат издателю.
© Издатель: Общество Mosaiikki ry
Sepänkatu 14 A 7, 40720 Jyväskylä

Тираж: 250 экз. Ювяскюля и 750 экз. другие города
Печать: 4-М Оу
Ювяскюля 2011

ISSN 1797-6405

Sisällys

2 Toimitukselta

3 Keksi kuvista tarina

4 Iloista matematiikkaa

6 Ristikko

8 Yhdistä sanat

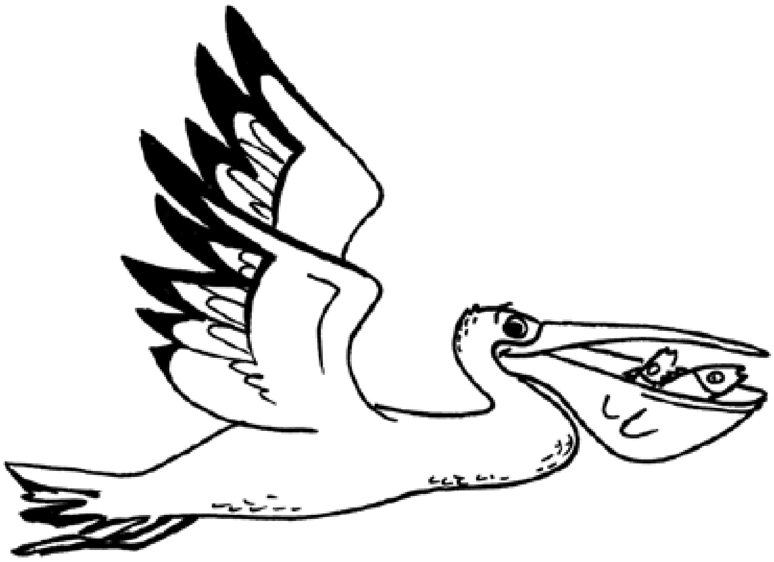
10 Satu kuusesta

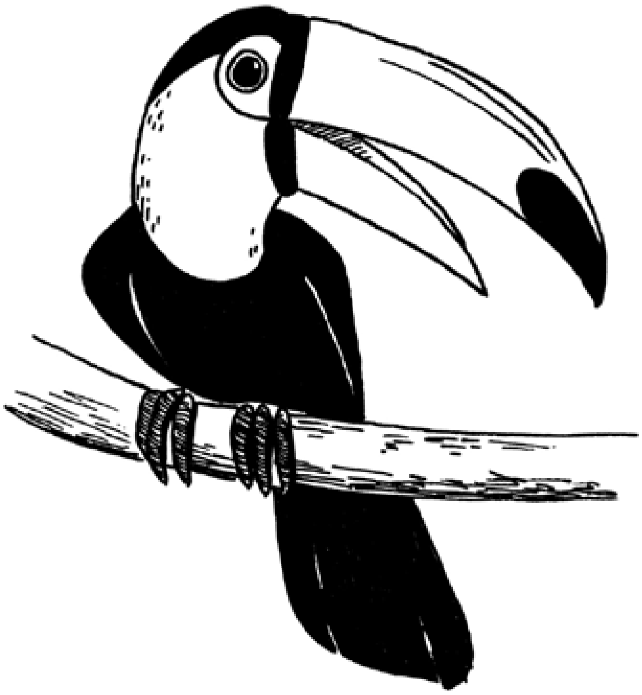
12 Opetellaan piirtämään

14 Mielenkiintoista

20 Tiedonhaluisten klubi

25 Tietoisku vanhemmille





Содержание

2 От редакции

3 Придумай рассказ по картинкам

4 Весёлая математика

6 Кроссворд

8 Соедини слова

10 Сказка про ёлочку

12 Учимся рисовать

14 Это интересно

20 Клуб «Почемучек»

25 Информация для родителей

Heipä hei rakkaat lapset!

Taas kerran tapaamme Varpunen-lehden sivuilla. Harmi, että tänä vuonna olemme voineet tavata niin harvoin – Varpunen on päässyt vain kaksi kertaa lentämään luoksenne kylään. Ensi vuonna yritämme tavata useammin.

Tiedättekö lapset, että itämaisen kalenterin mukaan ensi vuonna on lohikäärmeen vuosi? Ei tietenkään sen ilkeän ja pelottavan lohikäärmeen, vaan kiltin ja hassun lohikäärmeen vuosi. Se lohikäärme muistuttaa kovasti sitä pikku lohikäärmettä, jonka taiteilijamme Aleksandra on piirtänyt teille. Värittäkääpä se kirkkailla ja iloisilla väreillä ja toivokaa sitten jotain. Ehkä se toive toteutuu ensi vuonna!

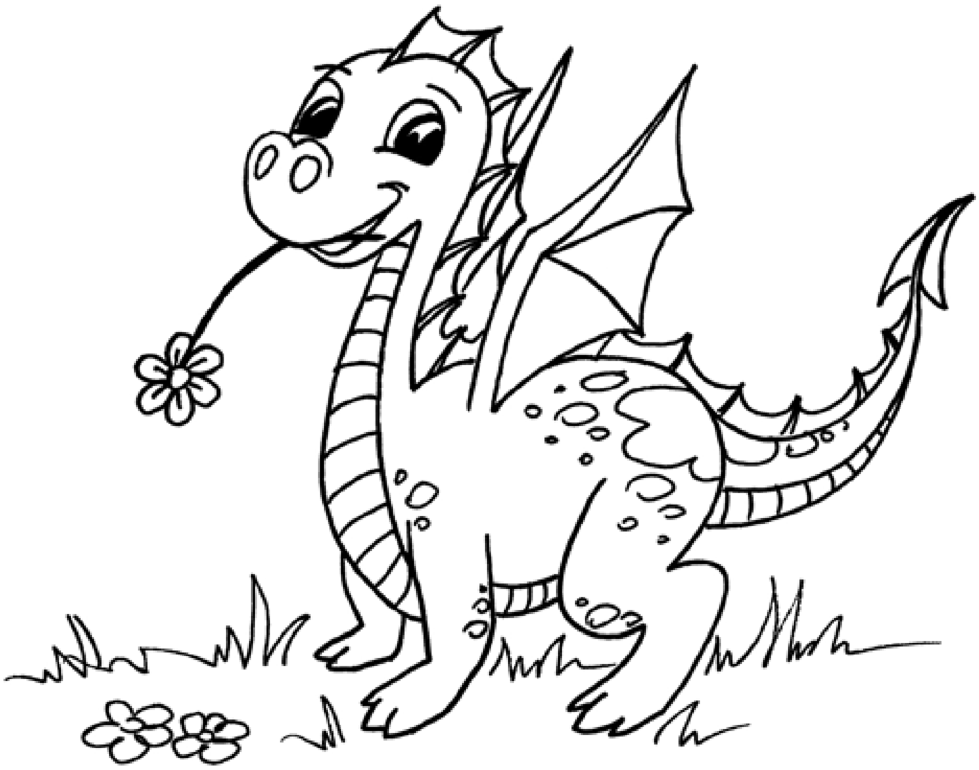
Toivoo Varpusen toimituksen luova osasto

Дорогие ребята!

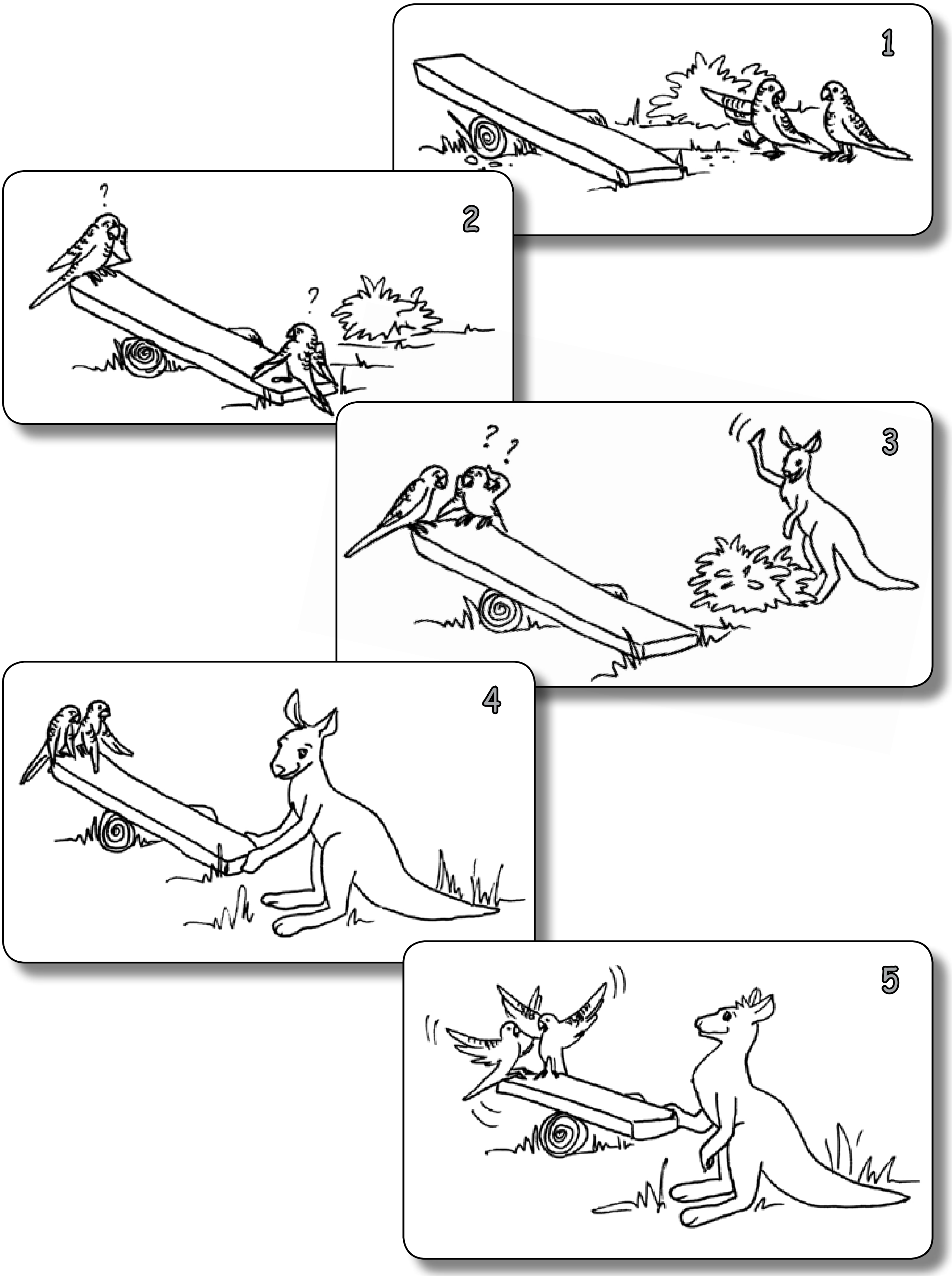
Вот и опять мы встретились на страницах нашего журнала «Воробышек». К сожалению, в этом году таких встреч получилось очень мало – всего два раза наш весёлый «Воробышек» прилетал к вам в гости. Постараемся в новом году видеться почаще.

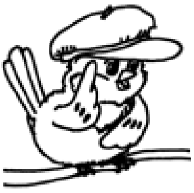
А вы знаете, ребята, что по восточному календарю следующий год – это год Дракона? Но, конечно, не злого и страшного, а доброго и смешного. Этот дракон очень похож на нашего Дракошу, которого нарисовала для вас наш художник Александра. Раскрасьте его в яркие цвета и загадайте желание. Пусть оно исполнится в новом году!

Творческий коллектив редакции журнала «Воробышек»



Keksi kuvista tarina!
Придумай рассказ по картинкам!



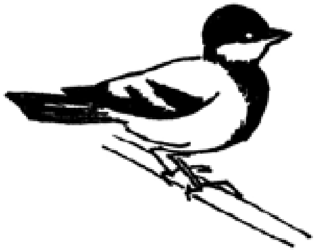


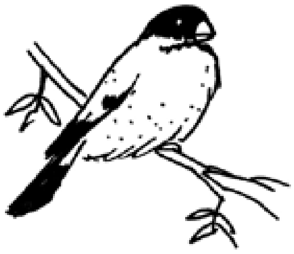
Iloista matematiikkaa

Весёлая математика

Laske, kuinka monta punatulkkua, tiaista ja varpusta on lentänyt lintulaudalle herkuttelemaan.

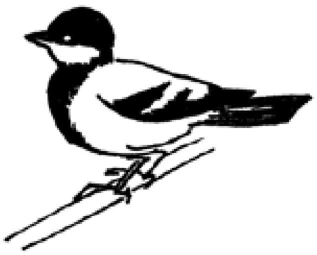
Посчитай, сколько снегирей, синичек и воробышков прилетело к кормушке за угощением.

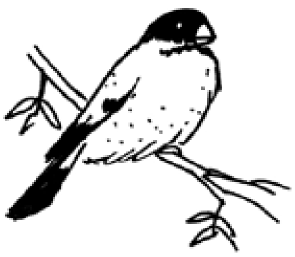
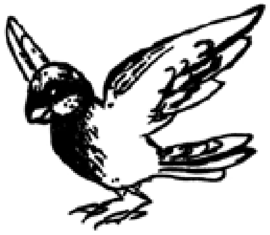
= ☐  = ☐

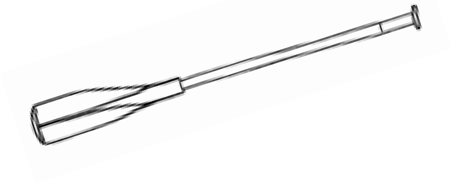
 = ☐

Valitse oikea merkki <, = tai >.

Напиши правильный знак <, = или >.

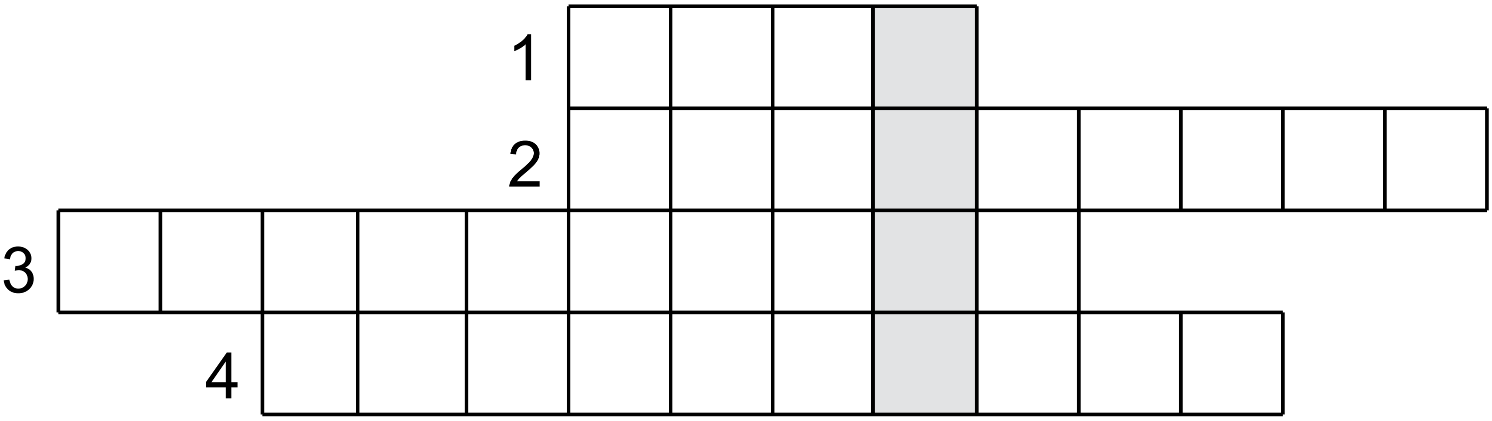
☐ 

 ☐ 

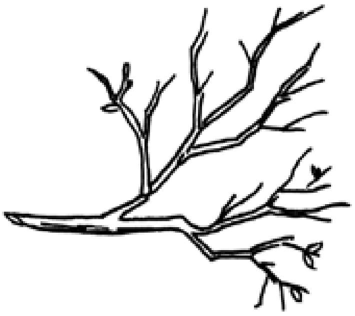


Ristikko

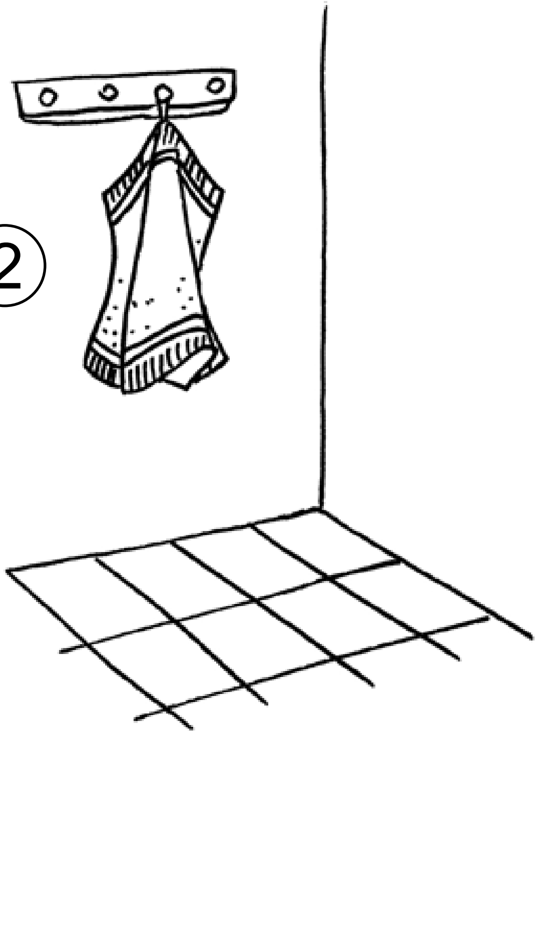
Kirjoita valkoisiin ruutuihin kuvien oikeat nimet, niin saat selville harmaisiin ruutuihin kätketyn sanan



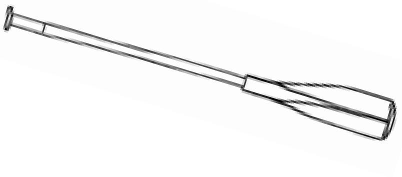
1



2

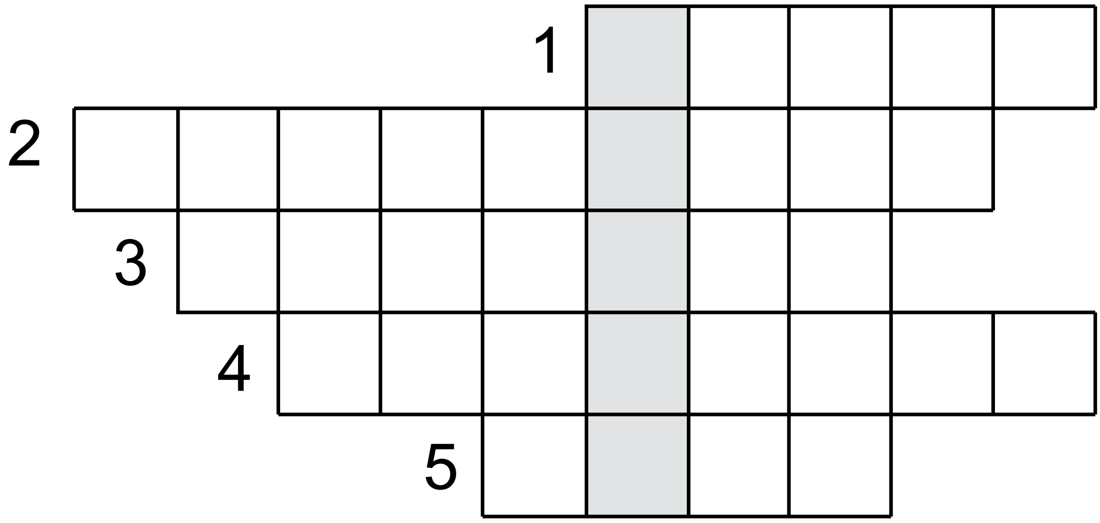


4



Кроссворд

Когда ты правильно напишешь названия картинок
в белых квадратиках, ты узнаешь,
какое слово спрятано в серых.

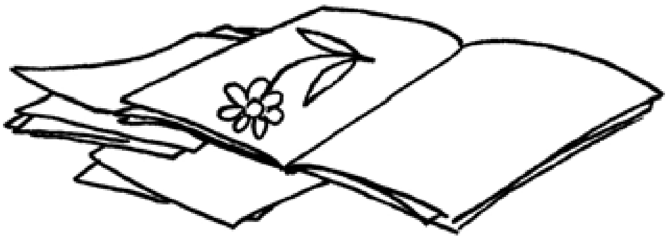


5

3

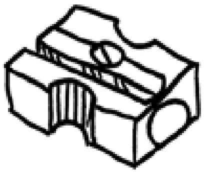
Lapset päättivät piirtää Joulupukille. Mitä he tarvitsevat? Mikä on ylimääräistä? Yhdistä kuvat ja sanat toisiinsa.

Дети решили нарисовать рисунки Деду Морозу. Что им понадобится? Что лишнее? Соедини картинки со словами.



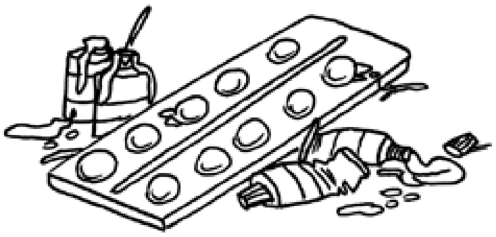
pyyhekumi
рези́нка

sukelluslasit
подво́дная ма́ска



lapset
де́ти

piirustuslehtiö
альбо́м для рисова́ния

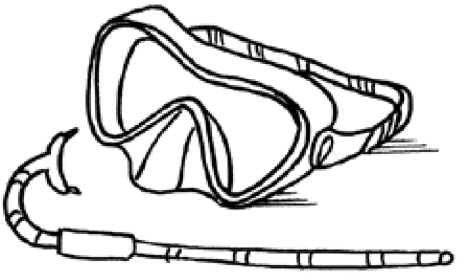


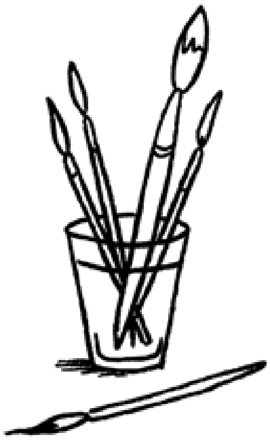
siveltimet

ки́сточки

teroitin

точи́лка





värikynät

цветны́е карандаши́

vesivärit

кра́ски

Satu kuusesta

Olipa kerran yhdessä metsässä kuusi. Alussa se oli aivan pieni. Ja vaikka pienellä kuusella oli kaikki samat ominaisuudet kuin suurellakin kuusella: leveät oksat, neulaset ja runko, kukaan ei huomannut sitä, koska se oli niin pieni. Kuusi ei nimittäin ollut yhtään päivänkakkaraa ja sinikelloa suurempi. Mutta se oli vasta alkua. Kului vuosi, toinen ja kolmaskin. Pieni kuusi kasvoi. "Miten kaunis!" metsän eläimet, jänikset, oravat, ketut ja karhut, puhelivat keskenään. Jopa viisas pöllö lensi kuusen luokse ihastelemaan vihreää kaunokaista. Mutta se lensi vain öisin, kuten pöllöt usein tekevät, sillä päivällä pöllöt eivät näe oikein mitään. Kuusesta oli kiva kuunnella saamiaan kehuja ja se heilutteli tyytyväisenä oksiaan. Eläimet kerääntyivät usein kuusen luokse ja kertoilivat toisilleen metsän uutisia. Yhtenä aurinkoisena talvipäivänä harakka kertoi eläimille, mitä se oli nähnyt kaupungissa: "Ihmiset kantavat kuusia taloihinsa ja laittavat niihin roikkumaan koristeita, helminauhoja sekä kynttilöitä. Sen jälkeen kaikki, suuret ja pienet, vanhuksia myöten, tanssivat piirissä, laulavat lauluja, leikkivät ja nauravat." "Kuulostaapa ihanalta!" ajatteli kuusi. "Olisipa hienoa, että minutkin koristeltaisi ja saisin katsella, miten ihmiset iloitsevat!"

Kuusi ei tiennyt, miten se voisi päästä juhlaan, ja niinpä se päätti kysyä neuvoa viisaalta pöllöltä. "Oletpa sinä typerä, niin typerä," vastasi viisas pöllö. "Jos sinä pääset juhlaan mukaan, et voi enää koskaan palata kotimetsääsi. Kun juhla loppuu, koristeet kerätään laatikkoon ja sinut heitetään menemään." Se kuulosti pelottavalta eikä kuusen tehnyt enää yhtään mieli päästä kaupunkiin juhlimaan, mutta ajatellessaan kaikkia niitä hienoja koristeita, hopeaa ja kultaa, joita juhlakuusen ympärille kiedottiin, sille tuli surullinen olo. Se tuli niin surulliseksi, että sen oksat laskivat alas ja neulasten päissä kimalteli jäisiä kyyneleitä. Kun metsän eläimet huomasivat, että niiden lempikuusi oli surullinen, ne päättivät järjestää sille omat juhlat. Jokainen toi kuuselle oman lahjan. Jänikset toivat porkkanoita, siilit omenoita, oravat pähkinöitä ja harakka (kaikkihan tietävät, että harakat tykkäävät varastella) toi kultaisia ja hopeisia koristenauhoja. Eläimet koristelivat kuusen, ottivat toisiaan tassuista kiinni ja alkoivat tanssia piirissä. Ne leikkivät, tanssivat ja lauloivat lauluja. Eikä ketään haitannut, että karhu lauloi karhumaisesti, orava oravamaisesti ja käki kukkui ihan käen tavalla. He olivat ystäviä keskenään ja ystävät ymmärtävät aina toisiaan. Kuusi oli todella kaunis: sen oksille putoilleet lumihiutaleet kimaltelivat kuin aidot tähdet, koristenauha sädehti, porkkanat ja omenat näyttivät herkullisen kauniilta. Eläimet karkeloitsivat piirileikissään ja niillä oli todella hauskaa. Sitten kaikki alkoivat tarjoilla toisilleen herkkuja. Karhu tarjosi hunajaa, hiiri siemeniä, lintu pihlajanmarjoja. Paljon muitakin herkkuja oli tarjolla. Kuusi oli onnellinen. Kun juhlat loppuivat, se heilutteli oksillaan: "Kiitos, ystäväiseni!"

Natalija Tkachenko

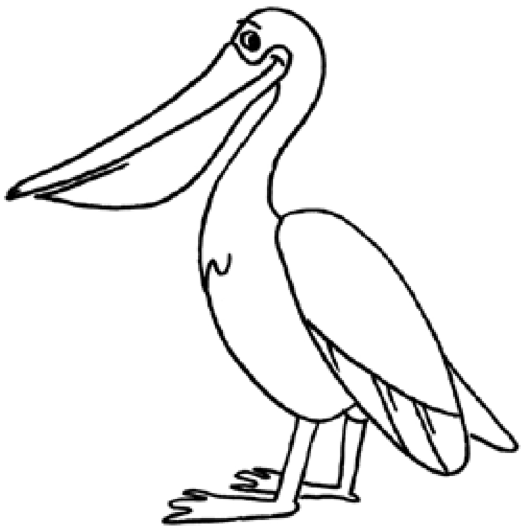
Сказка про ёлочку

Жила-была в одном лесу ёлочка. Была она сначала совсем маленькая. И хотя у ёлочки имелось всё как у настоящей ёлки - и веточки-лапочки, и иголки, и ствол, но из-за маленького роста никто её не замечал. Ведь ёлочка была не больше ромашки или колокольчика. Но это сначала. Прошёл год, прошёл другой, третий. Ёлочка подросла. «Какая красивая!» - говорили лесные жители: зайцы, белки, лисы, медведи. И даже мудрая сова прилетала к ёлочке, чтобы полюбоваться зелёной красавицей. Только прилетала она по ночам, как это принято у сов, ведь днём совы не видят совсем. Ёлочке было приятно слышать добрые слова, и она благодарно качала веточками. А зверюшки часто собирались около ёлочки и обсуждали разные лесные новости. Однажды в солнечный зимний день сорока рассказала зверятам о том, что она видела в городе: «Люди ставят ёлки в домах, вешают на них игрушки, бусы, зажигают свечи. А потом все: большие, маленькие, старенькие водят хоровод, поют песни, играют и смеются». «Как это прекрасно!» - думала ёлочка. «Как мне хочется принарядиться и посмотреть, как веселятся люди!»

Она не знала, как попасть на праздник и решила посоветоваться с мудрой совой. «Глупая ты, глупая», - сказала мудрая сова. «Ведь если ты попадёшь на праздник, то уже никогда не вернёшься в родной лес. Праздник кончится, игрушки спрячут в коробки, а тебя выбросят». Это было страшно, и ёлочке расхотелось идти в город на праздник, но представляя все наряды, серебро, золото, которое вешают на праздничную ёлку, она загрустила. Грустила так, что её веточки опустились, а на иголочках заблестели льдинки-слёзки. Увидели лесные жители, что их любимица грустит и решили устроить ей праздник. Каждый принёс для ёлочки свой подарок. Зайцы принесли морковки, ёжики - яблоки, белки - орешки, а сорока (все знают, что сорока вороватая) принесла золотые и серебряные нити-дождинки. Нарядили звери ёлочку, взялись за лапки и встали в хоровод. Они играли, плясали и пели свои песенки. И ничего, что медведь пел по-медвежьи, белочка по-беличьи, а кукушка куковала, как и положено кукушкам. Они были друзьями, а друзья всегда понимают друг друга. Ёлочка была прекрасна: снежинки на её веточках горели, как настоящие огоньки, дождинки блестели, а морковки и яблочки выглядели очень аппетитно. Звери кружились в хороводе, и им было очень весело. Потом все стали угощать друг друга. Медведь угощал мёдом, мышка зёрнышками, птица - рябиной. И было ещё много вкусностей. Ёлочка была счастлива, и когда праздник кончился, она прошелестела своими веточками: «Спасибо, друзья!»

Наталья Ткаченко

Opetellaan piirtämään

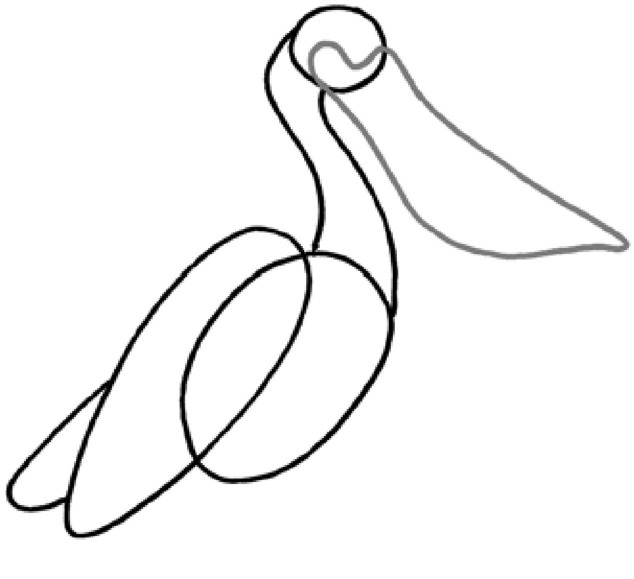


Näiden sivujen avulla opit piirtämään pelikaanin lyijykynää ja kumia käyttämällä.

Ребята, эти страницы помогут вам научиться рисовать пеликана с помощью карандаша и резинки.

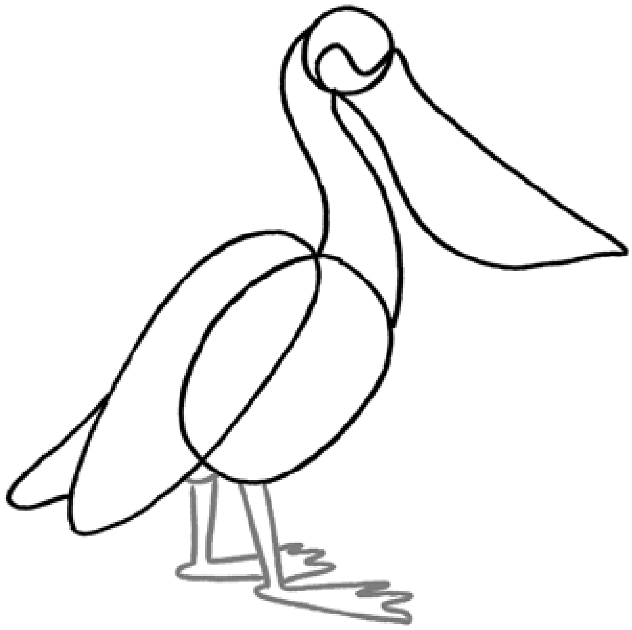
1

2

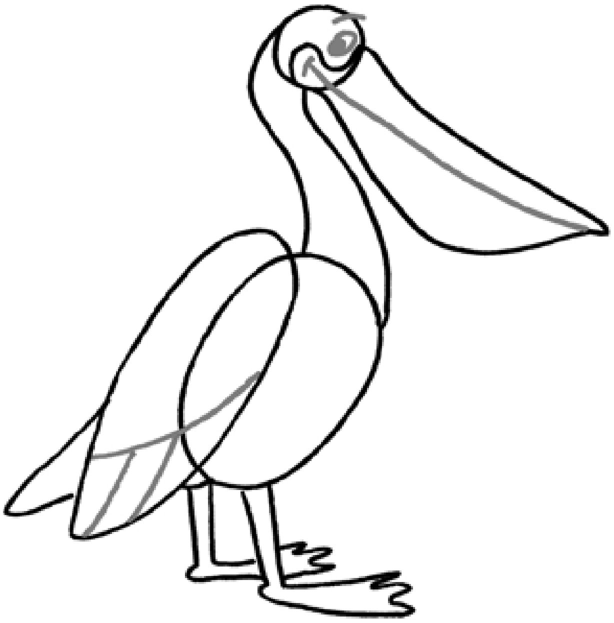


3

Учимся рисовать



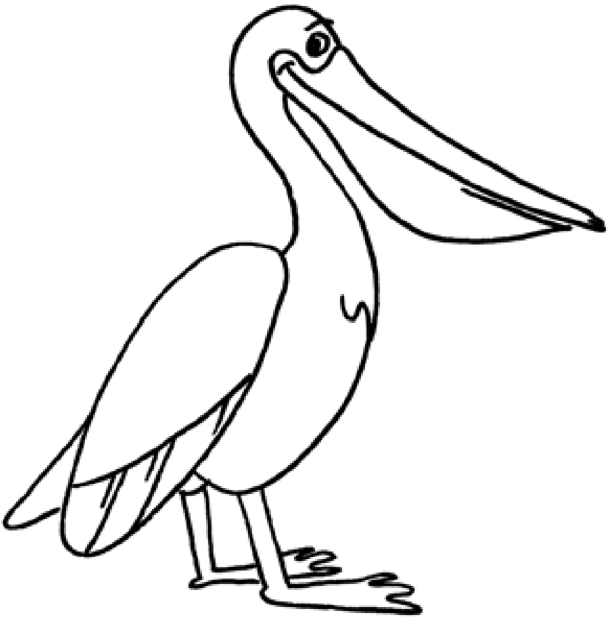
4



5

Lopuksi voit värittää pelikaanin värikynillä.

А теперь раскрасьте пеликана цветными карандашами.



6

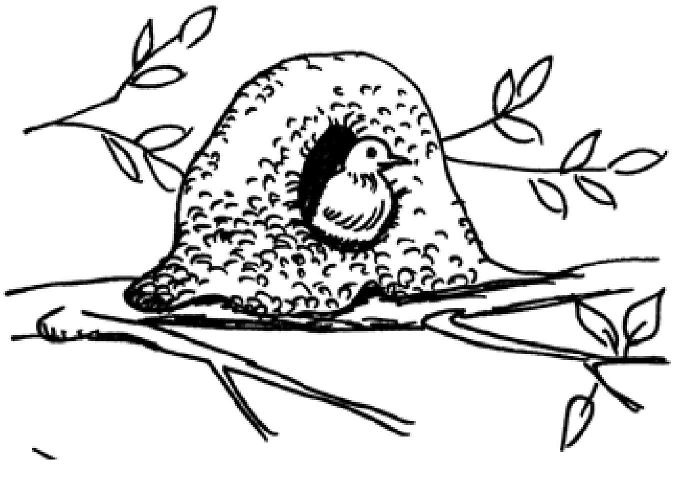
Mielenkiintoista

Mielenkiintoista tietoa lintujen pesistä

Kaikkein taitavimpia pesänrakentajia ovat kutojat. Ne ovat oppineet punomaan ja jopa solmimaan kasvien varsia ja ruohonkorsia solmuiksi. Ne voivat muutamassa minuutissa silputa suuren palmunlehden ohuiksi säikeiksi.

Самые искусные строители гнёзд - ткачики. Они научились не только переплетать, но и связывать узлами растительные волокна и травинки. Они могут за несколько минут распустить на волокна большой пальмовый лист.

Kaikkein vahvimman pesän rakentaa punaruskea orneero. Se tekee pesän savikokkareista ja lannasta. Auringossa kuivaneen savipesän rikkomiseen tarvitaan vähintään leka.



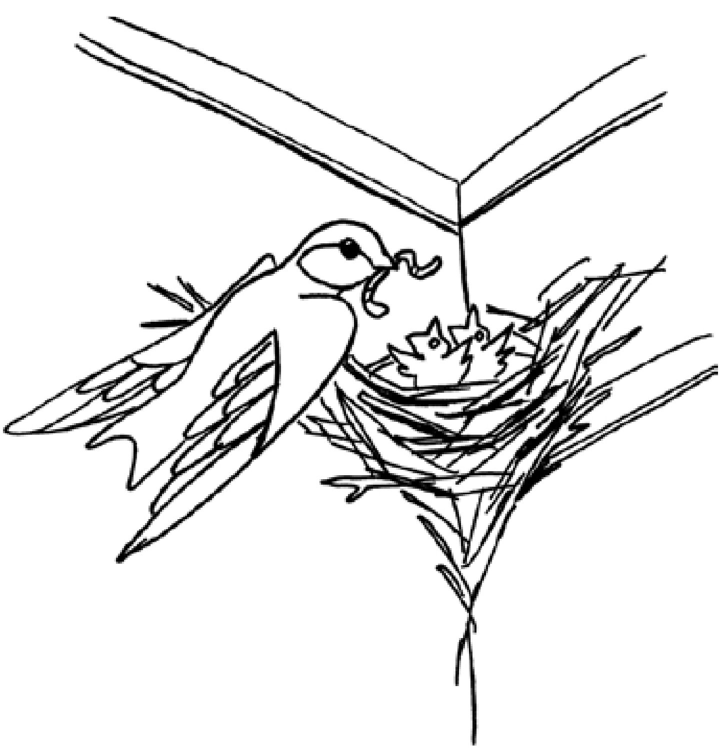
Самые прочные гнёзда строят птички рыжие печники. Они делают их из комочков глины, смешанной с навозом. Высохшее на солнце гнездо можно разбить разве что кувалдой.

Это интересно

Интересные факты о птичьих гнёздах

Kaikkein heikoimman pesän rakentaa puukiitäjä. Käytännössä sen koko pesä on pikkuriikkinen, syljestä ja parista kuorenkappaleesta tehty levy. Tämä "pesä" kestää vain yhden ainoan pikkuisen munan painon - lintuvanhemmat istuvat viereisellä oksalla.

Самые хрупкие гнёзда строят хохлатые стрижи. Фактически, гнездо - это крохотная пластиночка из слюны и пары кусочков коры. «Гнездо» выдерживает вес одного-единственного крохотного яичка, а родители сидят рядом на ветке.



Pääskysen sukulaiset, kiitäjät käyttävät rakennusaineena **omaa sylkeään**. Sen avulla ne voivat liimata höyheniä, paperinpaloja ja muita **ilmassa lenteleviä roskia**.

Стрижи используют в качестве строительного материала **собственную слюну**. С её помощью они склеивают пушинки, клочки бумаги и прочий **мусор, летающий в воздухе**.

Kiitäjien sukuun kuuluva salangaani rakentaa pesänsä **pelkästä syljestä.** Näistä pesistä tehdään Kiinassa **kuuluisaa linnunpesäkeittoa**, sillä keitetyn pesän maku ja koostumus muistuttaa liivatetta. Koska ihmiset käyttävät salagaanin pesiä ruoakseen, salagaaniparvet ovat jo hyvin harvinainen näky.

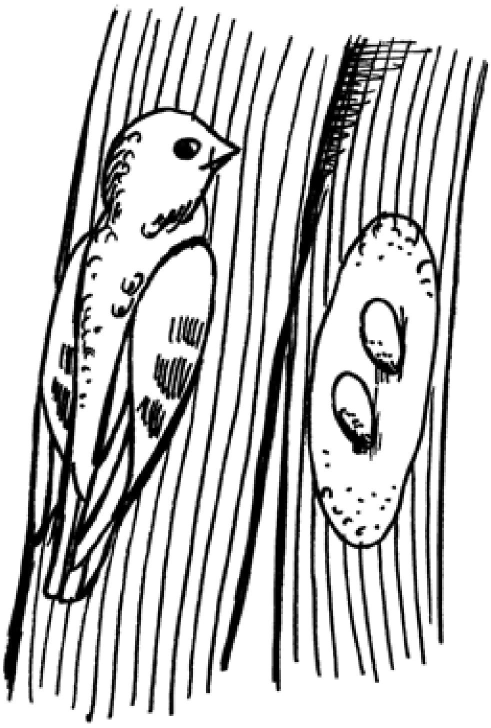
Гнёзда стрижей-салаганов строятся **только из слюны.** Именно из этих гнёзд **делают знаменитый суп**: в сваренном виде гнёзда похожи на вкусный раствор желатина. Поскольку гнёзда салаганов едят, их крупные колонии стали большой редкостью.

Nykyaikaisin linnunpesä esiteltiin yhdessä lintutieteilijöiden seminaarissa: se oli variksenpesä, joka oli tehty kokonaan **alumiinilangasta**.

Самое современное гнездо было продемонстрировано на одном из орнитологических съездов: это было воронье гнездо, целиком сделанное **из алюминиевой проволоки.**

Kaikkein ankeimman spartalaisen pesän rakentaa palmukiitäjä. Se liimaa palmunlehden alle sylkinauhan ja liimaa siihen sitten kaksi munaa. Poikaset kasvavat tässä roikkuvassa "pesässä".

Самое спартанское гнездо устраивают пальмовые стрижи. Они приклеивают к нижней части пальмового листа полоску слюны, а на неё наклеивают два яичка. Птенцы растут в этом «гнезде» в подвешенном виде.



Hippiäisen pesä **painaa vain 20 g**. Se on tehty hämähäkin seitistä, joka on vuorattu untuvalla. Se pitää niin hyvin lämpöä, että emolintu voi jättää munan yksin pesään jopa puoleksitoista tunniksi. Sateella pesä imee itseensä 60 g vettä, mutta jää silti sisältä kuivaksi. Kun poikaset kasvavat, pesä venyy niiden koon mukaan.

Гнездо королька **весом всего 20 г**, сделанное из паутины и заизолированное пухом, так надёжно хранит тепло, что мама может оставлять в нём яйца на целых полтора часа. Во время дождя гнездо впитывает 60 г воды, оставаясь при этом абсолютно сухим внутри. Когда птенцы подрастают, гнездо растягивается в соответствии с их размерами.

Suuret linnut, kuten kotkat ja haikarat jättävät usein pesänsä poikasille perinnöksi. Yksi vanhin tunnetuista pesistä on ollut valkohaikaran pesä, joka **oli 400 vuotta vanha.**

Большие птицы, например, орлы или аисты, часто передают свои гнёзда по наследству. Одним из самых старых было гнездо белых аистов, которое **просуществовало 400 лет**.

On ymmärrettävää, että jokainen uusi lintusukupolvi korjaa ja uudistaa pesäänsä. Sen seurauksena pesä suurenee koko ajan. **Maailman painavin** pesä on ollut merikotkan pesä: se painoi **2 tonnia**.

Понятно, что каждое новое поколение птиц в таких случаях ремонтирует и подновляет гнездо. В результате вес гнезда всё время увеличивается. **Самым тяжёлым в мире** было гнездо белоголовых орланов: оно весило **2 тонны**.

http://copypast.ru/2009/03/04/desjatka_interesnykh_faktov_o_pticakh_i_ikh_gnezdakh.html

Tiedonhaluisten klubi

Miksi linnuilla on erimuotoisia nokkia?
Почему у птиц разные клювы?

Ilman nokkaa ei ole lintuakaan. Käytännössä kaikki linnut syövät nokalla. Koska lintujen ruoka on erilaista ja linnut pyydystävät ruokansa eri tavalla, niin erilaisten lintujen nokatkin ovat erilaisia.

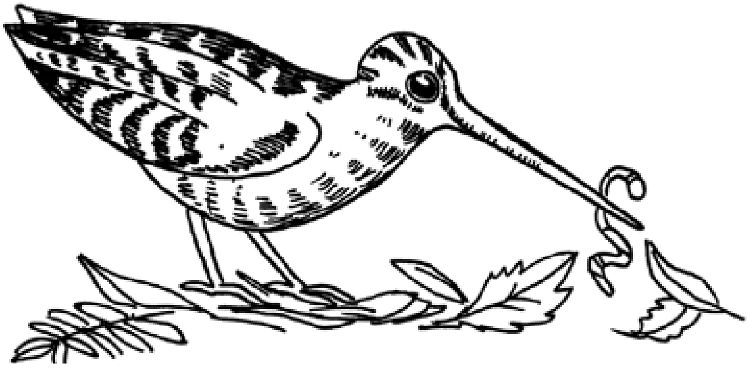
Nokat voivat olla: pitkiä, lyhyitä, leveitä, litteitä, talttamaisia, ristiin menevä, koukkumaisia tai joskus jopa hammaslaitaisia.

Nokallaan linnut pitävät kiinni, hakkaavat, repivät, hienontavat ja nielaisevat ruokansa. Ne myös sukivat ja puhdistavat niillä sulkiaan. Kaiken lisäksi ne visertävät, nirskuttavat, hakkaavat ja nakuttavat nokallaan puita.

Без клюва птица - не птица. Практически все птицы берут пищу клювом. Так как пища у птиц разная, и добывают они пищу по-разному, то и клювы у птиц разные. Естественно, у разных птиц.

Клювы бывают: длинными, короткими, широкими, приплюснутыми, долотообразными, крестообразно перекрещивающимися, снабжёнными крючком, а иногда и зубцом.

Клювами птички удерживают, раздробляют, разрывают, размельчают и заглатывают пищу. А также чистят пёрышки. И ещё щебечут, скрежещут, стучат и выбивают дробь.



Lehtokurpalla on ohut ja pitkä nokka. Kun lehtokurppa työntää nokkansa pudonneiden lehtien läpi pehmeään, kosteaan maahan, se nappaa madon ja vetää sen helposti ylös. Kurpan nokka toimii samalla kertaa naskalina ja pinsetteinä.

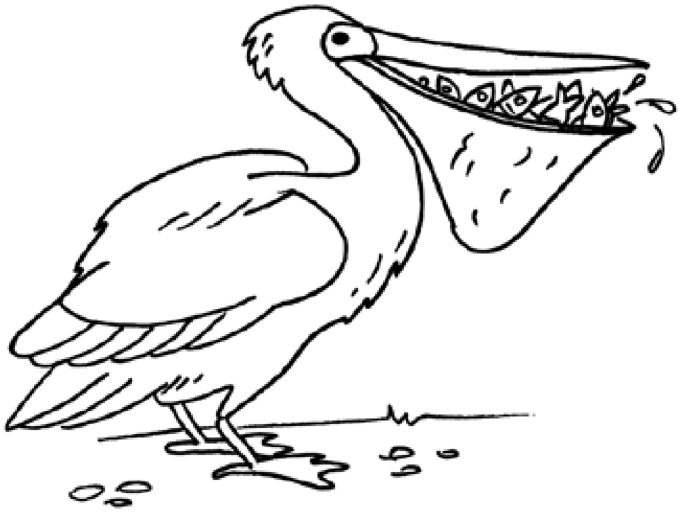
У лесного кулика - вальдшнепа клюв тонкий, длинный. Запустит лесной кулик свой клюв сквозь опавшие листья в мягкую сырую землю, прихватит там червячка и вытащит. Клюв у вальдшнепа - и шило, и щипчики одновременно.

Клуб «Почемучек»

Почему у птиц разные клювы?
Miksi linnuilla on erimuotoisia nokkia?

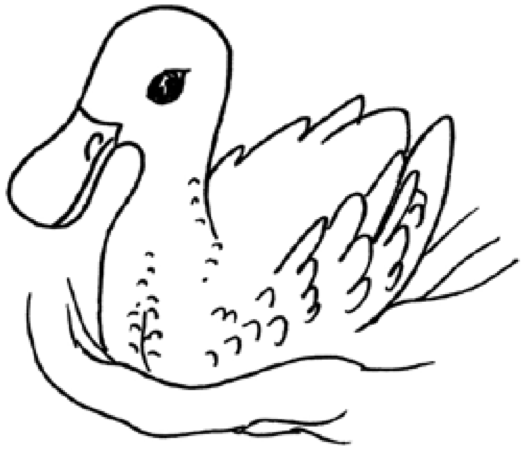
Haikaran nokka on terävä piikki. Haikara voi seistä rannalla pitkään, kuin jähmettyneenä, täysin liikkumatta. Sammakot ja kalat lakkaavat kiinnittämästä siihen huomiota, ja siinä samassa haikaran nokka läpäisee veden kuin keihäs. Kova isku - ja saalis on tainnutettu. Haikaran tarvitsee vain napata, heittää saalis suuhunsa ja nielaista. Mutta miksi se heittää saaliinsa ilmaan? Koska monilla kaloilla on piikikkäät evät. Jos vaikka kiiski levittäisi piikkinsä, se voisi takertua haikaran kurkkuun. Niinpä haikara heittää kalan ilmaan, ja vieläpä niin hienosti, että kala lentää pää edellä kurkusta alas. Eikä se voi vahingossakaan takertua.

У цапли клюв - пика. Долго стоит цапля на берегу - застыла, не шелохнётся. Лягушки, рыбы перестают обращать на неё внимание. И тут цаплин клюв мгновенно пронзает воду. Удар - и добыча оглушена. Схватит, подбросит цапля свою поживу и проглотит. А для чего ей подбрасывать добычу? Да просто у многих рыб плавники колючие. Растопырит ёрш, к примеру, свои колючки и может в глотке застрять. Вот цапля и подбрасывает рыбку, да так ловко, что проскакивает рыбка сквозь глотку головой вперёд. Так она ни за что не застрянет.



У пеликанов - клювы-сачки. Даже не клювы, а клювищи - длиннее журавлиных. Снизу под клювами у них кожаные сумки. Нашёл пеликан рыбью стайку, разинул клюв да снизу сачком и подхватил добычу. Ловить удобно, а уж пеликанятам в гнездо рыбу носить - ничего лучшего и не придумаешь! В сумке столько рыбы поместится, что на весь выводок хватит. Сумка-то растягивается.

Pelikaanin nokka on haavin muotoinen. Se on aivan valtava nokka, pidempi kuin kurjella. Nokan alapuolella on nahkainen pussi. Kun pelikaani huomaa kalaparven, se avaa nokkansa haavin ja nappaa saaliin. Kalastus on helppoa eikä kalojen kantaminen pienille pelikaanin poikasille voisi olla kätevämpää! Nokkalaukkuun mahtuu niin paljon kalaa, että siitä riittää koko pesueelle. Laukku nimittäin joustaa.

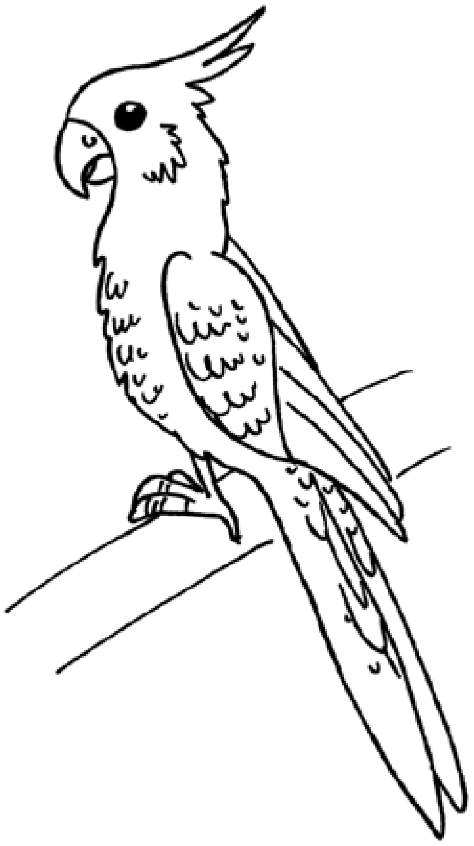


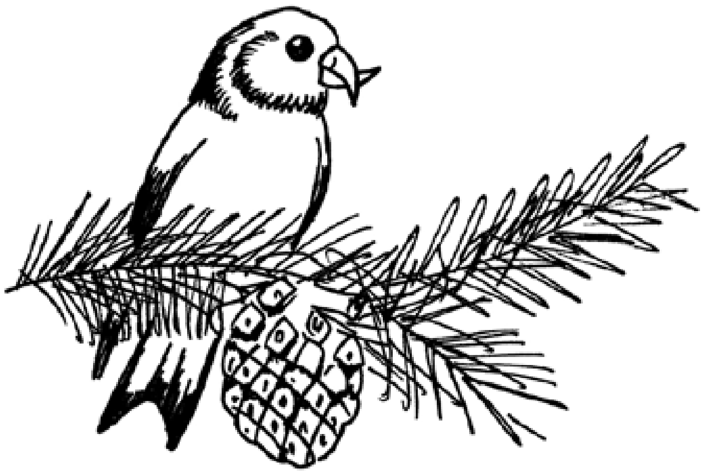
Sorsan litteällä nokalla on erittäin helppo kaivaa mutaista pohjaa. Kun sorsa löytää veden alta jotain herkullista, se nappaa syötävänsä mudan ja liejun kera. Sorsan nokan sisäpuolella on reunoilla suodattavia nystyröitä. Sorsa huuhtelee saaliinsa, jolloin muta ja lieju lähtevät veden mukana ja pelkkä ruoka jää nokkaan. Sellaista nokkaa et vaihtaisi tikan, kanan tai haukan nokkaan.

Приплюснутым утиным клювом очень удобно копаться в илистом дне. Нашла утка под водой что-то вкусное и ухватила клювом вместе с илом и грязью. А по краям утиного клюва - изнутри - бугорочки-цедилки. Прополощет утка добычу - ил да грязь выльются с водой, а всё съедобное останется в клюве. Такой клюв не заменишь ни дятловым, ни куриным, ни ястребиным.

Papukaijan nokka on kuin koukku. Sellaisella nokalla on kätevä halkaista pähkinöiden kuoria, kaivertaa puihin pesäkolo ja tarttua oksiin.

У попугая нос крючком. Таким клювом удобно колоть орехи, расковыривать в стволах деревьев дупла для гнёзд да ещё за ветви цепляться.





Lintumaailmasta löytyy mitä villeimpiä nokkamalleja! Esimerkiksi **käpylintu** - sen nokka on ristissä. Miksi se on sellainen? Eihän sillä saa kärpästä kiinni eikä voi poimia maasta herkullisia siemeniä. Mutta käpylinnullepa sellainen ei ole edes tarpeen, se nimittäin perkaa pihdeillänsä käpyjä: kuusen kävyt ovat todella kovia ja tiiviitä, mutta kun käpylintu alkaa työstää sitä nokallaan, suomut vain lentelevät vauhdilla joka suuntaan.

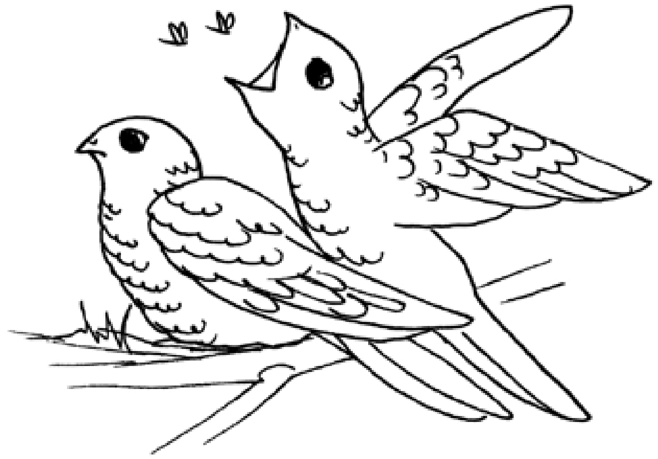
Каких только диковинных клювов нет в птичьем царстве! Вот, например, **клёст**. У него нос наперекос. А зачем такой? Муху им не поймаешь, вкусное зёрнышко с земли не склюёшь. Но ведь клесту этого и не надо, он своими «клещами» шишки потрошит: крепка еловая шишка, но как начнёт клёст её клювом обрабатывать - только шелуха по ветру полетит.

Metsän tohtori, tikka tarvitsee erittäin terävän nokan, jotta se voisi hakata puita ja syödä niiden kuoren alta haitallisia kuoriaisia ja toukkia. Sellainen nokka, jolla voi irrottaa kovia kävyn suomuja ja nokkia niiden alta siemeniä, on todella kätevä. Tikka voi jopa hakata talttanokallaan pesäkolon kuivaan puuhun.

Лесному доктору - дятлу такой острый клюв нужен, чтобы долбить деревья и добывать из-под коры вредных жучков, личинок. Очень удобен такой клюв, чтобы сдирать жёсткие чешуйки шишек и доставать спрятанные под ними семена. Дятел даже дупло для гнезда клювом-стамеской выдалбливает в сухом дереве.

Mutta kehrääjällä ei ole nokkaa miltei ollenkaan. Sillä on valtava suu, mutta nokka on ihan pieni, hädin tuskin erottuu. Kehrääjä tykkää kuoriaisista ja suurista yöperhosista. Se avaa suunsa auki, saa kuoriaisen kiinni, sulkee suunsa lennossa kuin haavin ja nielaisee ötökän.

А у козодоя клюва почти и вовсе нет. Рот огромный, а клювик махонький - едва выступает. Козодой ловит жуков и больших ночных бабочек. Разинет рот пошире, догонит жука, накроет, как сачком, и на лету проглотит.



Kysymyksiin vastailussa meitä auttoivat kirja
Potšemutška (Miksiköhän), kirjapaino Pedagogika, Moskova 1988 ja
nettisivusto ***www.poznovatelno.ru/child/animal/birds/10923.html***

На вопросы нам помогли ответить
книга «Почемучка», г. Москва, издательство «Педагогика», 1988 г.
и сайт ***www.poznovatelno.ru/child/animal/birds/10923.html***

Ravitsemus ja ruokavalio

Terveellinen, säännöllinen ja tarpeeksi monipuolinen ruokavalio on tärkeää kasvavalle lapselle ja nuorelle. Ravitsemustottumukset opitaan jo varhaislapsuudessa. Vanhempien ja koko perheen ruokavalinnat ja ruokailutottumukset vaikuttavat. Sen lisäksi mitä lapsi tai nuori syö tärkeää on, miten hän tottuu syömään. Terveelliset tottumukset ja elämäntavat ovat myös aikuisiän terveyden ja hyvän olon perusta. Se minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa.

Lapsen ylipainon ehkäisy

Lasten ylipaino on lisääntynyt joka puolella maailmaa, valitettavasti myös Suomessa. Suomalaisista leikki-ikäisistä n. 5-10 % ja kouluikäisistä n. 10-20 % on ylipainoisia, ja ylipainoisten osuus näyttää yhä lisääntyvän.

Ylipainon ehkäisy on monella tapaa lapsen hyvinvoinnista huolehtimista. Jos lapsi on jo ylipainoinen, kasvuiässä usein riittää, että painon nousu pysäytetään, pituuskasvu hoitaa laihtumisen. Tavoitteena on, että koko perhe voi syödä yhdessä samaa täysipainoista ruokaa. Myös liikunnalla on tärkeä merkitys.

Ylipainosta on lapselle fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja. Lapsi on usein kömpelö, hänellä on huono kunto ja hän voi ainakin pelätä kiusatuksi tuloa. Ylipaino altistaa korkeaan verenpaineeseen ja kohenneisiin veren rasva-arvoihin. Lapselle kehittyy suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin ja aikuistyypin diabetekseen. Mitä ylipainoisempi lapsi on, sitä todennäköisemmin hän on lihava myös aikuisena. Pyöreä rintaruokittu vauvaikäinen ei ole ylipainoinen.

Ylipainosta ja painon hallinnasta puhuminen on tietyllä tapaa herkkä aihe. Suhteemme ruokaan ei ole ristiriidatonta. Hyvää ruokaa on tarjolla paljon, isoina annoksina ja sitä mainostetaan runsaasti. Arkiympäristö ei välttämättä kannusta liikkumaan. Kuitenkin pitäisi osata pysyä kohtuudessa, se ei ole aina helppoa. Kohtuutta ja kieltäytymistä on harjoiteltava - niin lasten kuin aikuistenkin. Välillä ihminen haluaa olla myös ”holtiton ja tottelematon”, vaikkapa syödä niin, että napa paukkuu.

MLL

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO

Askeleet leikki-ikäisen ja koululaisen ylipainon ehkäisyyn

1. Rytmitä päivä

Lapsi tarvitsee ravintoa säännöllisin väliajoin 5-6 kertaa päivässä: aamiaiseksi, (välipala tarvittaessa), lounaaksi, välipalaksi, päivälliseksi ja iltapalaksi. Lapsi ei jaksa syödä kerralla suurta ruokamäärää. Ateriat rytmittävät päivän, tuttu rytmi tuo turvallisuutta ja pitää vireänä sekä auttaa oppimaan nälän ja kylläisyyden tunnistamista.

Liian pitkä ateriaväli altistaa kiukkuoloon, suurten ruokamäärien hotkimiseen ja naposteluun. Aterioiden välissä ei mahaa täytetä maidolla tai mehulla, vesi käy janojuomaksi. Sitä voi surutta juoda aina, kun janottaa. Lomalla tai reissussa rytmi saattaa hieman muuttua - se ei yleensä haittaa.

2. Huomioi laatu

Tarjoa monipuolista ja ravinteikasta ruokaa: runsaasti täysjyvävalmisteita, perunaa eri muodoissa, kalaa pari kertaa viikossa, joka aterialla kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Suosi vähärasvaista lihaa, esim. kanaa tai paistijauhelihaa. Valitse rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita, esim. juustoista ne, joissa rasvaa alle 17%. Suosi kasvirasvoja, käytä ruoan valmistuksessa kasviöljyä. Vältä turhaa rasvaa, sokeria ja suolaa.

Valmista ruoka usein keittämällä, hauduttamalla, uunissa, mikrossa tai teflonpannulla. Täydennä einesateriat vihanneksilla, täysjyväleivällä, jonka päällä on sipaisu kasvimargariinia ja lasillisella rasvatonta maitoa. Lapset pitävät ”sormiherkuista”: porkkana-, kurkku-, meloni-, ruisleipä- tai nauristikuista. Yksittäinen ateria voi olla yksipuolinenkin, monipuolisuus tulee päivittäisessä ja viikoittaisessa vaihtelussa.

Karkit, sipsit, vanukkaat, suolaiset tai sokeriset murot (suolaa > 1%, sokeria > 16%), keksit, rasvaiset leivonnaiset tai limsa eivät ole arkiruokaa. Niitäkin voi kohtuudella nauttia juhla- ja herkkuhetkinä. Yksittäinen ruoka ei ole epäterveellinen, jos sitä syödään kohtuullinen määrä. Suurempi merkitys hyvinvoinnille on jokapäiväisillä arjen ruokavalinnoilla kuin harvinaisilla erityishetkillä.

Monissa perheissä on toimiva käytäntö karkkipäivä kerran viikossa. Karkkipäivänä syödään ensin kunnon aamupala ja sen jälkeen saa karkkia. Ennen lounasta pidetään reilu karkkitauko ja lounaan jälkeen saa taas herkutella.

3. Tunnista määrä

Nyrkkisääntö on, että vanhempi päättää, mitä ruokia tarjotaan, lapsi päättää, paljonko hän syö. Toki lapsikin voi tehdä ruokavalintoja sopivissa rajoissa: otanko hapankorpun vai näkkileivän, kurkkupalan vai porkkanatikun. Kotona, päiväkodissa ja koulussa voi surutta syödä aterioilla arkiruokaa.

Ruokahalu vaihtelee eri iässä ja eri aterioillakin: jos yhdellä aterialla maistuu vähemmän, seuraavalla maistuu enemmän. Ruokaa ei tuputeta, sitä voi jättää lautaselle. Toisinaan lapsi kiirehtii pois pöydästä jatkamaan leikkejään eikä siksi, että vatsa on täynnä. Tällöin vanhempi rauhoittaa lasta, jotta tämä malttaa keskittyä syömiseen. Lapselle voi muistuttaa, että seuraavaksi syödään vasta seuraavalla aterialla.

Lapsi saa vähitellen harjoitella sopivan ruokamäärän annostelua lautaselleen - arviointi ei ole helppoa. Lautasmalli auttaa terveellisen aterian kokoamisessa: lautasella on puolet kasvista (tuoretta tai keitettyä), neljännes perunaa, riisiä tai pastaa ja neljännes lihaa, kanaa tai kalaa. Lisänä on lasillinen rasvatonta maitoa ja kasvimargariinilla sivelty täysjyväleipä. Lapsi oppii vähitellen mallin, vaikka ei aina tässä suhteessa lautaselta söisikään.

4. Nujerra napostelu

Keskitä syöminen aterioille. Tiheä napostelu altistaa lihomiseen, hampaiden reikiintymiseen ja yksipuoliseen ravintoon. Napostelijalle ei ruoka maistu aterialla. Huomaamattaan hän syö enemmän kuin luulisi. Jatkuva syöminen vaikeuttaa nälän ja kylläisyyden tunnistamista.

Jos syöminen toimii ajanvietteenä, yritä keksiä muuta kivaa puuhaa. Ruoka on hyvä syödä yhdessä pöydän ääressä, ei esim. tv:n tai tietokoneen ääressä, jolloin helposti napsii huomaamatta liikaa. Joskus toki voi rakentaa hauskan erityishetken kattamalla muualle kuin ruokapöytään.

5. Liiku iloksesi

Liikunta lisää kehon ja mielen hyvinvointia. Jokapäiväistä arkiliikuntaa ovat ulkoleikit ja -pelit. Mahdollisimman usein kannattaa kävellä tai pyöräillä päivittäisiä matkoja: kauppaan, leikkipuistoon, harrastuksiin, rappusia, päiväkotiin tai kouluun. Ainakin muutaman kerran viikossa kannattaa uida, pyöräillä, jumpata, luistella, hiihtää, tanssia tai pelata pallopeliä.

Tv:n ja tietokoneen ääressä vietetty aika rajoitetaan kohtuulliseksi. Perheen yhdessä harrastama liikunta on hauskaa ja luo pohjaa liikkuvaiselle elämäntavalle. Esim. yhteiset metsäretket, pyörämatkat, kävelylenkit ja uimareissut rakentavat mukavia muistoja.

6. Nauttikaa yhdessä

Syöminen on nautinto! Se on mukava jakaa läheisten kanssa. Syökää yhdessä, kun se on mahdollista. Lapsi nauttii erityisesti kiireettömistä aterioista myönteisessä ja kannustavassa ilmapiirissä. Kurja ilmapiiri saa ruoankin maistumaan pahalta.

Lapsi on luonnostaan epäluuloinen uusia makuja kohtaan - lajimme säilymisen viisautta. Kannusta maistamaan pikkuruisia määriä, älä pakota. Uuteen makuun tottuminen voi vaatia 10-15 maistamiskertaa. Uutta ruokaa voi ensin muutamalla aterialla katsoa tarjoiluastiassa, seuraavaksi omalla lautasella ja sitten jo maistaa ihan pikkumäärän.

Pöydän ääressä saa vaihtaa päivän kuulumisia. Se on myös oiva paikka harjoitella tapoja: ”Kiitos”, ”Ole hyvä”, ”Saisinko?”. Ruoka syödään pöydän ääressä, ei huudeta, leluja tai lukemista ei tuoda pöytään - perhe laatii omat sääntönsä. On hyvä muistaa, että lapsi ottaa mallia läheisistään. Kaunis kattaus tekee silloin tällöin arjesta juhlan. Jos kiukku saa ruokapöydässä vallan, tilannetta voi lähteä rauhoittamaan muualle.

7. Anna osallistua

Lapsi haluaa osallistua ja tehdä: punnita hedelmät kaupassa, nostaa ostoksia hihnalle, pilkkoa ruokia, leipoa, kattaa pöytää, tyhjentää tiskikonetta ja tiskata. Ota lapsi mukaan arjen ruokapuuhiin siten kuin se on mahdollista. Luontainen innostus kotitöihin saattaa karista iän myötä - hyödynnä ja pidä innostusta yllä. Ruokamaailmaan tutustuminen voi vähentää varautuneisuutta uusia ruokia kohtaan. Tunnustelkaa kuinka porkkana rouskuu ja mustikka litsahtaa suussa, tomaatti venkoilee veitsen alla ja banaani katkeaa helposti.

Tarjoa mahdollisuutta omatoimisuuteen myös ruokapöydässä: lapsi saa harjoitella haarukan ja veitsen käyttöä, maitotölkin avaamista, perunan kuorimista, leivän voitelua ja lautasen viemistä tiskipöydälle.

8. Tunnista hyvän olon lähteet

Saako ruoalla palkita tai lohduttaa? Toki joskus niinkin. Eskarin alun kunniaksi voidaan valmistaa herkkuateria, rokotuksen jälkeen ostaa palkintojäätelö. Aikuinenkin tietää kuinka suklaa joskus auttaa sydänsuruihin. Hyvät maut juhlistavat arjen - myös terveelliset herkut. Juhlaan liittyy yhdessä syöminen, ihanat makumuistot ja mukava tunnelma.

On kuitenkin hyvä oppia jo lapsuuden kodissa muitakin tapoja palkita ja lohduttaa itseään kuin syöminen: yhteinen satuhetki, retki, elokuva, liikunta, pelituokio, kainalokölllöttely, keskustelu, kylpy, kirjoittaminen, huumori, itkeminen, sietäminen, älyllinen pohdinta, yhteinen kiireetön aika, mukavien asioiden tekeminen... Lapsi tulee elämässään kohtaamaan pettymyksiä, haluaa lohtua ja itsensä palkitsemista. Vaikeita tunteita voi yhdessä oppia kohtaamaan ja käsittelemään.

Pulmallista on, jos syöminen on pako ja jonkin tärkeän asian, kuten toiveen tai ihmissuhteen, korvike. Tällöin syöminen on pakonomaista, kuva itsestä ehkä kielteinen tai asenne omaa vartaloa kohtaan laiminlyövä.

9. Uskalla rajoittaa

Lapsi ei luontaisesti vältä napostelua eikä valitse terveellisimpiä ruokia tai karta tv:n ääressä nököttämistä. Näistä asioista huolehtiminen kuuluu aikuiselle, se on lapsesta välittämistä.

Perusta ruokatottumuksille luodaan lapsuudessa. Hankalia hetkiä varten voi miettiä toimintamalleja. Kaappiin ei varata keksejä, jos ne ovat kiusaus. Koululaiselle varataan maittava ja terveellinen välipala koulun jälkeen, sovitaan mitä voi syödä kotona ja kavereilla.

Kaikki lapset testaavat, mikä on sallittua tai kiellettyä ja purnaavat rajoista, myös ruoka-asioissa. Kun vanhempi pitää kiinni ateriarytmistä, tarjottavan ruoan laadusta ja ruokailutilanteen leppoisasta ilmapiiristä, ei tarvitse kantaa huolta siitä, kuinka paljon lapsi syö.

Lähde: ***www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus/***

Питание и пищевой рацион

Здоровое, регулярное и правильно сбалансированное питание имеет важное значение для подрастающих детей и молодёжи. Привычки, связанные с едой, усваиваются уже в раннем возрасте. На них влияют выбор продуктов и привычки питания родителей и всей семьи. В дополнение к тому, что ребёнок или молодой человек ест, очень важно, как он привыкает к еде. Здоровые привычки и образ жизни являются также основой здоровья и хорошего самочувствия взрослых. Чему научишься в молодости, пригодится в старости.

Профилактика избыточного веса у детей

Показатели избыточного веса у детей выросли во всём мире, к сожалению, и в Финляндии. Примерно 5-10% финских детей дошкольного возраста и около 10-20% детей школьного возраста имеют избыточный вес, и кажется, что доля таких детей продолжает расти.

Профилактика избыточного веса во многом является проявлением заботы о благополучии ребёнка. Если ребёнок имеет избыточный вес, в возрасте, когда он растёт, часто становится достаточным остановить увеличение его веса, так как рост в длину обеспечит похудение. Надо стремиться к тому, чтобы у всей семьи было сбалансированное питание. Важную роль играет также физическая активность.

Избыточный вес наносит ребёнку физический, психологический и социальный вред. Ребёнок часто неуклюж, он находится в плохом физическом состоянии и может бояться, что подвергнется издевательствам. Избыточный вес может привести к повышению кровяного давления и росту уровня липидов в крови. У ребёнка появляется более высокий риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и сахарного диабета взрослого типа. Чем больше избыточный вес у ребёнка, тем больше вероятность, что у него будет ожирение в зрелом возрасте. Пухлый младенец грудного возраста, находящийся на грудном вскармливании, не считается ребёнком с избыточным весом.

Разговор об излишнем весе и о владении весом - в некоторой степени деликатная тема. Наше отношение к еде не лишено противоречий. Предлагается много хорошей еды большими порциями и её в изобилии рекламируют. Бытовое окружение не всегда поощряет к физической активности. Тем не менее, следовало бы соблюдать умеренность, хотя это не всегда легко. Следует упражняться в умеренности и умении отказывать себе - как взрослым, так и детям. Иногда человеку хочется быть «безрассудным и непослушным», и съесть, например, столько, что кажется можно лопнуть.

Шаги к профилактике избыточного веса у детей дошкольного и школьного возраста

1. Дневной ритм приёма пищи

Ребёнок нуждается в питании с регулярными промежутками 5-6 раз в день: завтрак, (второй завтрак, если это необходимо), обед, полдник, ужин и лёгкий ужин. Ребёнок не может съесть за один раз большое количество пищи. Приёмы пищи задают дневной ритм, знакомый ритм обеспечивает безопасность, поддерживает бодрость и помогает научиться распознавать чувство голода и сытости.

Слишком длинный интервал между приёмами пищи вызывает капризность, ведёт к поглощению еды в больших количествах и к перекусам. Между приёмами пищи желудок нельзя заполнять молоком или соком, в качестве напитка можно использовать воду. Её можно беззаботно пить всегда, когда чувствуешь жажду.

На отдыхе или в дороге ритм приёма пищи может немного измениться - это обычно не наносит вреда.

2. Обратите внимание на качество еды

Предлагайте детям разнообразную и питательную пищу: много продуктов из цельного зерна, картофель в разных видах, пару раз в неделю рыбу, овощи, фрукты или ягоды во время каждого приёма пищи. Отдавайте предпочтение постному мясу, например, курице или мясному фаршу высшего сорта. Выберите обезжиренные или нежирные молочные продукты, а из сыров, например, такие, в которых содержание жира ниже 17%. Отдавайте предпочтение растительным жирам, для приготовления пищи используйте растительное масло. Избегайте излишнего использования жира, сахара и соли.

Чаще готовьте варёную или тушёную пищу: в духовке, микроволновой печи или на тефлоновой сковороде. Дополняйте пищу из полуфабрикатов овощами, цельнозерновым хлебом, слегка намазанным растительным маргарином, и стаканом обезжиренного молока. Дети любят есть руками нарезанные соломкой «деликатесы»: морковь, огурцы, дыни, ржаной хлеб или репу. Отдельный приём пищи может быть односторонним, многообразие достигается ежедневным и еженедельным чередованием продуктов.

Сладости, чипсы, пудинги, солёные и сладкие хлопья из зерновых (соль > 1%, сахар > 16%), печенье, пирожные или лимонад не являются повседневной пищей. Их можно употреблять в умеренном количестве во время праздников или как лакомство. Единичный приём такой пищи не будет нездоровым, если её употреблять в разумных количествах. Более важное значения для благополучия ребёнка имеет ежедневный пищевой рацион, а не редкие особые моменты.

Во многих семьях существует эффективная практика устройства сладкого дня раз в неделю. В такой день дети сначала съедают полезный завтрак, а затем получают конфеты. Перед обедом должен быть достаточный перерыв в употреблении конфет, а после обеда опять можно полакомиться.

3. Чувство меры

Золотое правило гласит, что родитель решает, чем кормить, а ребёнок решает, сколько съесть. Конечно, и ребёнок может делать свой выбор в определённых пределах: взять ли ржаной сухарик или хрустящий хлебец, кусочек огурца или моркови. Дома, в детском саду и школе во время еды можно без забот есть обычную пищу.

Аппетит меняется в разном возрасте и во время разных приёмов пищи: если во время одного приёма пищи аппетит хуже, во время следующего он может быть лучше. Пищу не следует заталкивать в себя, её можно оставить на тарелке. Иногда ребёнок торопится выбежать из-за стола, чтобы продолжить игру, а не из-за того, что он сыт. В этом случае родитель должен успокоить ребёнка, чтобы он мог сосредоточиться на еде. Ребёнку можно напомнить, что снова поесть он сможет только во время следующего приёма пищи.

Ребёнок постепенно может научиться брать необходимое количество пищи на свою тарелку - оценку сделать не легко. Тарелка с разделителями поможет в составлении здоровой порции еды: половина тарелки отведена для овощей (свежие или варёные), четверть - для картофеля, риса или макарон, четверть - для мяса, курицы или рыбы. Плюс к этому стакан обезжиренного молока и намазанный растительным маргарином цельнозерновой хлеб. Ребёнок постепенно освоит эту модель, хотя и не всегда будет соблюдать эти пропорции на своей тарелке.

4. Искорените перекусы

Еду надо сосредоточить на время приёмов пищи. Частые перекусы вызывают увеличение веса, разрушение зубов и одностороннее питание. Тот, кто постоянно жуёт, во время приёма пищи не чувствует вкуса еды. Сам того не замечая, он съедает больше, чем думает. При постоянном процессе еды трудно определить чувство голода и сытости.

Если еда служит времяпрепровождением, попробуйте придумать какое-то другое интересное занятие. Пищу стоит есть за общим столом, а не, например, возле телевизора или компьютера, при этом незаметно для себя можно съесть слишком много. Иногда, конечно, можно придумать что-то поинтереснее, сервировав еду не на обеденном столе, а где-то в другом месте.

Kuva / Фото: © 2011 Microsoft Corporation

5. Двигайтесь на радость себе
Физические упражнения улучшают состояние тела и души. Повседневными физическими занятиями могут быть игры на открытом воздухе. Как можно чаще следует передвигаться пешком или на велосипеде: в магазин, в игровой парк, в кружки, в детский сад или школу, подниматься пешком по лестницам. По крайней мере несколько раз в неделю следует плавать, ездить на велосипеде, делать зарядку, кататься на коньках, лыжах, танцевать или играть с мячом.

Время, проведённое перед телевизором и компьютером, следует разумно ограничивать. Физические упражнения дают радость всей семье и формируют основу для подвижного образа жизни. Например, общие походы в лес, велосипедные поездки, пешие прогулки и плавание оставляют тёплые воспоминания.

6. Наслаждайтесь вместе
Еда - это удовольствие! Его приятно разделить с близкими. Ешьте вместе, когда это возможно. Ребёнок получает наслаждение от неторопливого приёма пищи в позитивной и поощряющей обстановке. В плохой атмосфере и еда кажется невкусной.

Ребёнок по своей природе подозрительно относится к новым вкусам - это способ выживания нашего вида. Поощряйте его пробовать новые продукты в небольших количествах, но не принуждайте. Привыкание к новому вкусу может потребовать 10-15 попыток. Сначала на новую еду можно посмотреть на сервировочном блюде во время нескольких приёмов пищи, затем на своей тарелке и только потом чуть-чуть попробовать.

За столом можно обмениваться новостями за день. Это также прекрасное место попрактиковаться в соблюдении этикета: «Спасибо», «Пожалуйста», «Можно?». Пищу едят за столом, не кричат, игрушки или книжки не приносят на стол - каждая семья формирует свои правила. Хорошо было бы помнить, что ребёнок берёт пример со своих близких. Красивая сервировка стола время от времени превращает повседневную жизнь в праздник. Если ребёнок начинает за столом капризничать, можно увести его успокоиться в другое место.

7. Дайте ребёнку возможность участвовать в делах
Ребёнок хочет принимать участие в разных делах: взвешивать фрукты в магазине, класть продукты на транспортёр у кассы, нарезать еду, делать выпечку, накрывать стол, разгружать посудомоечную машину и мыть посуду. Привлекайте ребёнка к делам, связанным с едой, когда это возможно. Врождённый энтузиазм к занятиям домашними делами с возрастом может пропасть - воспользуйтесь этим энтузиазмом и поддержите его. Знакомство с миром кулинарии может уменьшить предубеждения по отношению к новой еде. Дайте ребёнку почувствовать, как хрустит морковка, как черника лопается во рту, помидор морщится под ножом, а банан легко ломается.

Дайте ребёнку возможность проявить самостоятельность также и за обеденным столом: он может поупражняться в пользовании вилкой и ножом, открыть пакет с молоком, почистить картошку, намазать хлеб и отнести тарелку в раковину.

MLL **ОБЩЕСТВО ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ им. Маннергейма**

8. Определите источники хорошего самочувствия
Может ли еда служить наградой или утешением? Конечно, иногда и так. В честь начала учёбы в первом классе можно приготовить вкусный обед, после прививок купить в качестве награды за смелость мороженое. Даже и взрослый знает, как порой помогает шоколад при сердечной печали. Вкусная еда превращает будни в праздник - также и здоровые деликатесы. Праздник связан с общим приёмом пищи, с прекрасными вкусовыми ощущениями и приятной атмосферой.

Тем не менее, хорошо ещё в детстве в родном доме узнать и о других способах, как вознаградить и утешить себя, кроме еды: можно вместе почитать сказку, сходить в поход, посмотреть кино, позаниматься физкультурой, поиграть, посидеть в обнимку, поговорить, принять ванну, что-то написать, пошутить, поплакать, потерпеть, заняться интеллектуальными размышлениями, неспешно провести время вместе, позаниматься интересными делами... Ребёнок в жизни будет сталкиваться с разочарованиями, будет хотеть утешения и вознаграждения самого себя. Можно научиться вместе разбираться с трудными эмоциями.

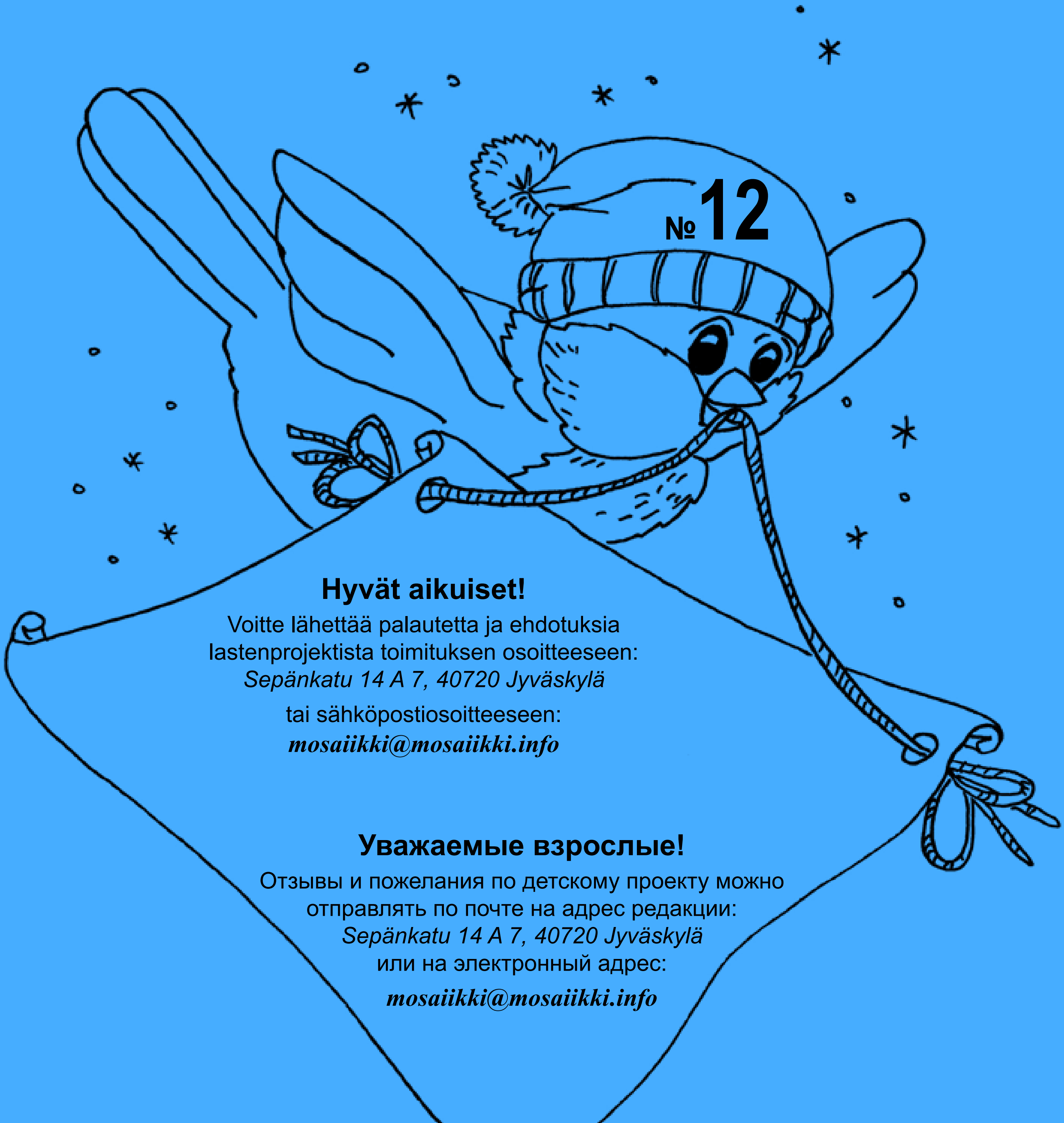
Проблема возникает тогда, когда еда превращается в убежище и заменитель чего-то очень важного, например, надежды или человеческих отношений. В этом случае еда становится навязчивой потребностью, представление человека о себе, возможно, негативным или отношение к собственному телу пренебрежительным.

9. Имейте смелость ограничивать себя
Ребёнок не обладает врождённой способностью избегать перекусов и выбирать здоровую пищу или не сидеть перед телевизором. Забота об этом лежит на взрослых, это проявление любви к ребёнку.

Фундамент к привычкам в еде закладывается в детстве. На случай трудных моментов можно продумать модели поведения. В шкафу не надо делать запасы печенья, если оно становится объектом соблазна. Для школьника нужно заранее приготовить вкусный и здоровый полдник, который он может съесть, придя из школы, договориться с ним, что можно есть дома и в гостях у друзей.

Все дети проверяют, что разрешено или запрещено, и выражают недовольство из-за ограничений. Такое происходит и в отношении питания. Когда родитель соблюдает определённый ритм в приёмах пищи, заботится о качестве предлагаемой пищи и о непринуждённой атмосфере во время еды, не нужно беспокоиться о том, сколько ребёнок ест.

Источник: ***www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus/***



Hyvät aikuiset!

Voitte lähettää palautetta ja ehdotuksia lastenprojektista toimituksen osoitteeseen:
Sepänkatu 14 A 7, 40720 Jyväskylä
tai sähköpostiosoitteeseen:
mosaiikki@mosaiikki.info

Уважаемые взрослые!

Отзывы и пожелания по детскому проекту можно отправлять по почте на адрес редакции:
Sepänkatu 14 A 7, 40720 Jyväskylä
или на электронный адрес:
mosaiikki@mosaiikki.info