

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

«Правила здорового питания детей»

Кудрявцева Лариса Юрьевна,
учитель начальных классов

ЗДОРОВЬЕ - НЕ
ВСЁ, НО БЕЗ
ЗДОРОВЬЯ НИЧТО



Здоровое поколение

КТО ИЛИ ЧТО ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

Пирамида питания

СОЛЬ — одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций
в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций



РЕЖИМ ПИТАНИЯ 4-5 РАЗОВОЕ

% СУТОЧНОЙ КАЛОРИЙНОСТИ

Полдник

15 %

Обед
40 %

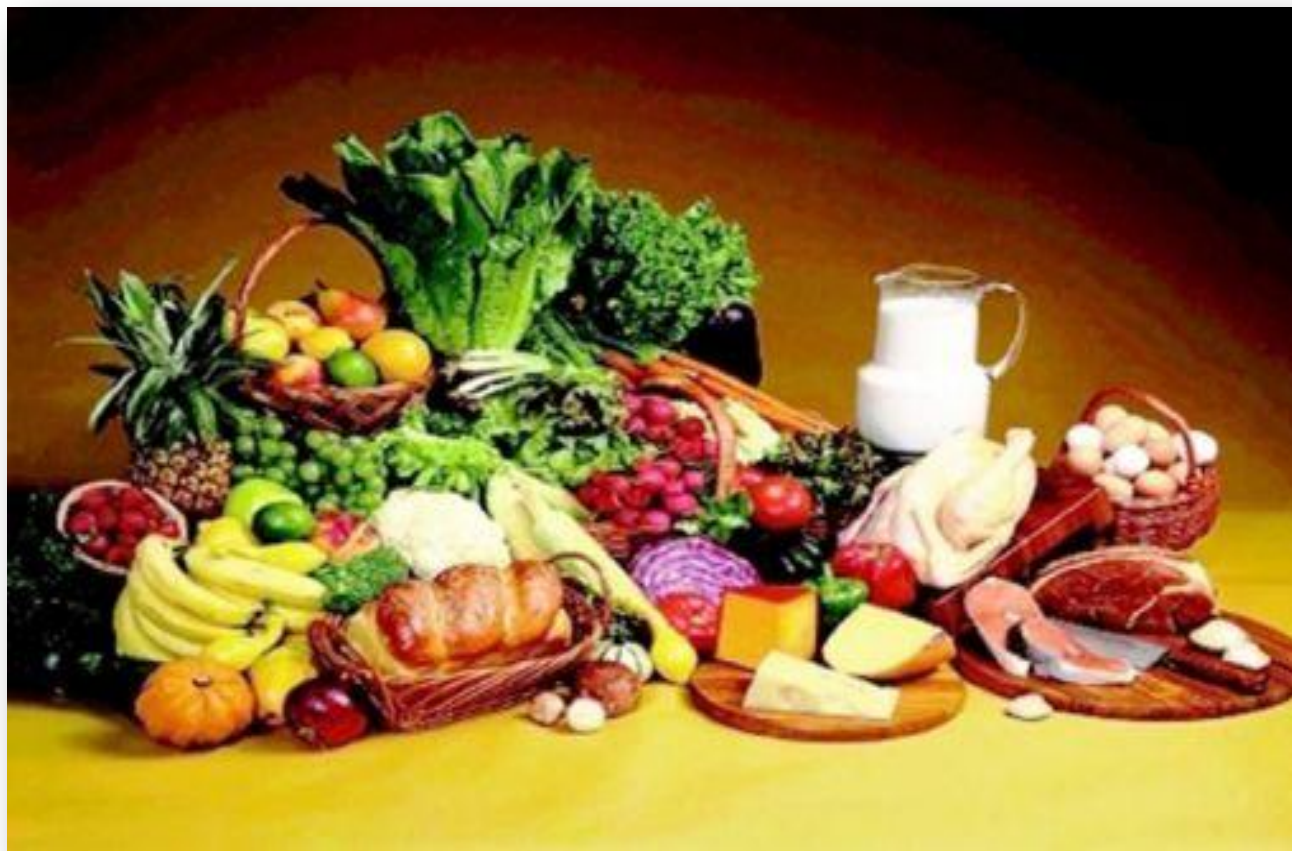


ужин
20 %

Завтрак

25 %

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО



*Включать все группы
продуктов ежедневно*

ПРАВИЛО ВТОРОЕ



*Приём пищи 4- 6 раз
с промежутком 3 – 3, 5 часа*

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ

Скажите «нет» полуфабрикатам и жирным продуктам



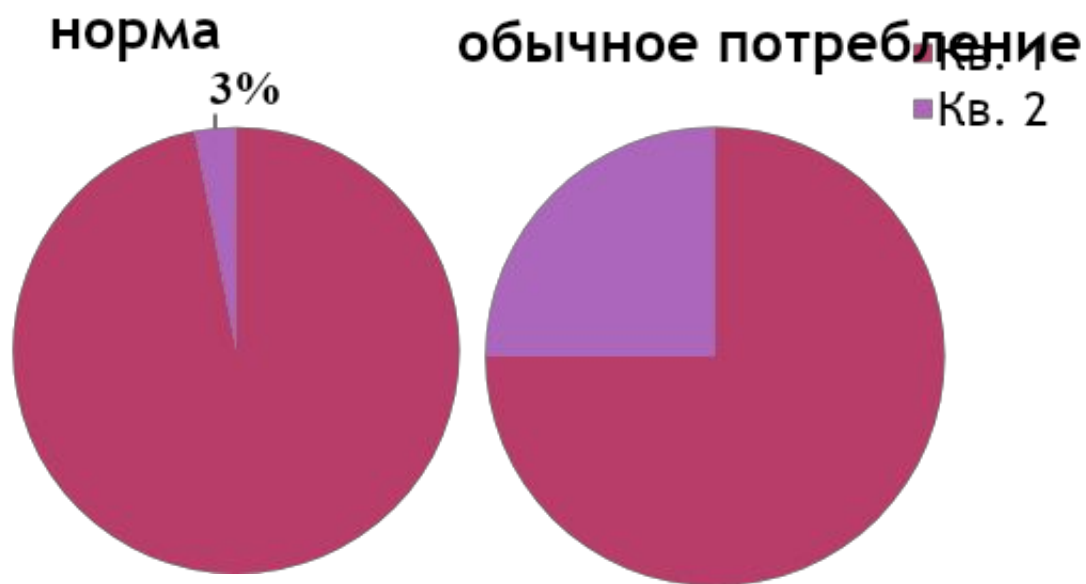
ПРАВИЛО ЧЕТВЁРТОЕ

*Ежедневно давайте ребёнку
свежие овощи и фрукты*



ПРАВИЛО ПЯТОЕ

Ограничьте потребление
сладостей и газировок



СЛАДОСТИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ



Домашняя выпечка
Варенье и мёд
Пастила с пектином
Натуральный мармелад,
содержащий пектин
Сухофрукты



Все эти сладости ребёнок может употреблять

КОЛИЧЕСТВО САХАРА В ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКАХ



*В 200 мл
сладкой воды
содержится
10 кусков
сахара*

ЛУЧШЕ ДАВАТЬ
ОБЫЧНУЮ ВОДУ ИЛИ
ПРИГОТОВИТЬ ДОМА КОМПОТ



ПРАВИЛО ШЕСТОЕ

*Выбирайте правильные способы
кулинарной обработки
пищи для ребёнка*

НЕТ

жареное

фритюр

панировка



ПРАВИЛО ШЕСТОЕ

*Выбирайте правильные способы
кулинарной обработки
пищи для ребёнка*

да

отваривание

запекание

тушение

приготовление на пару



ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ

*Скажите «нет»
чтению, ТВ и
компьютеру
во время еды!*



ЗАВТРАК ДЛЯ ОТЛИЧНИКА



ЗАВТРАКАЙТЕ, ОБЕДАЙТЕ И УЖИНАЙТЕ ВМЕСТЕ С СЕМЬЁЙ

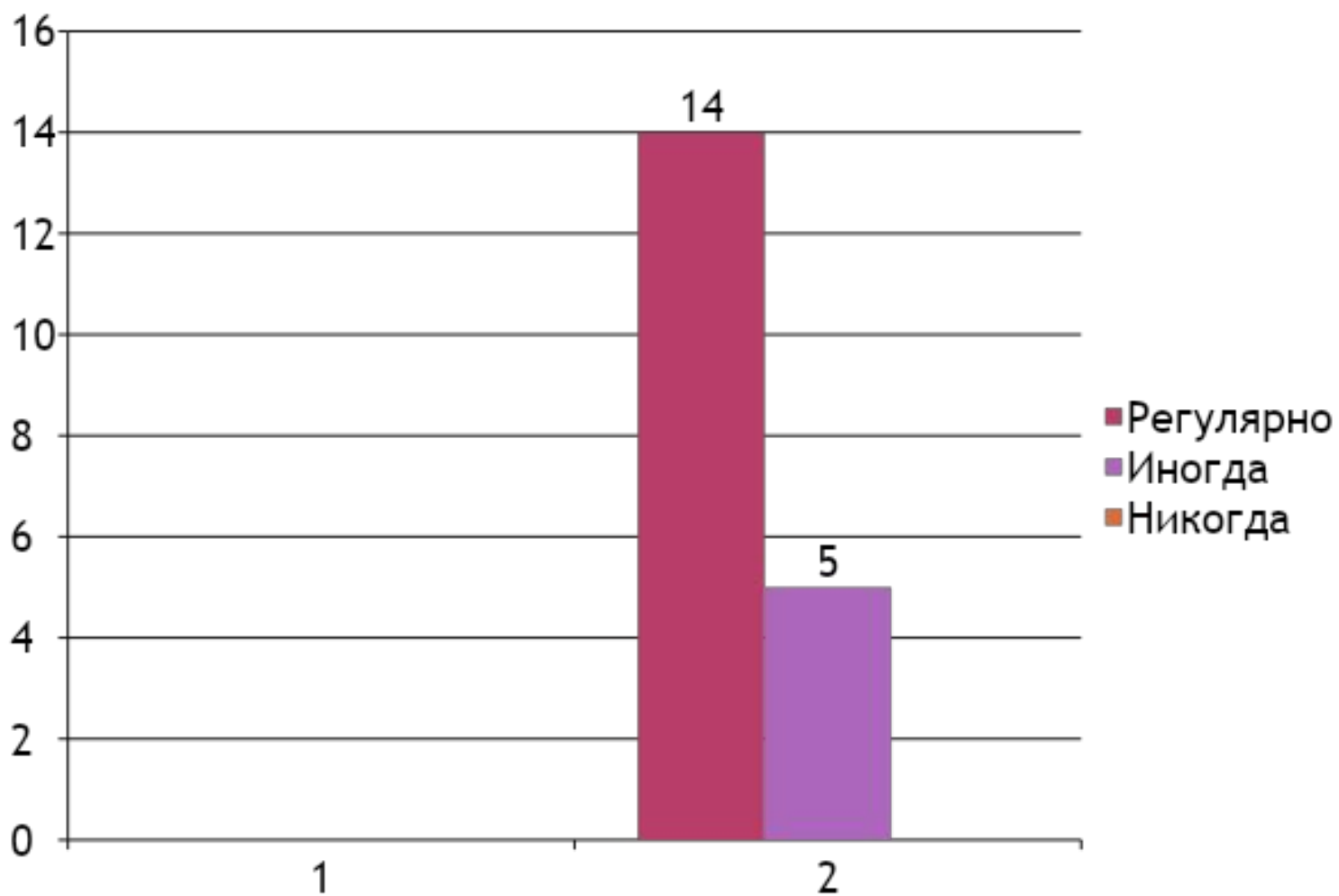


ИТОГИ АНКЕТИРОВАНИЯ

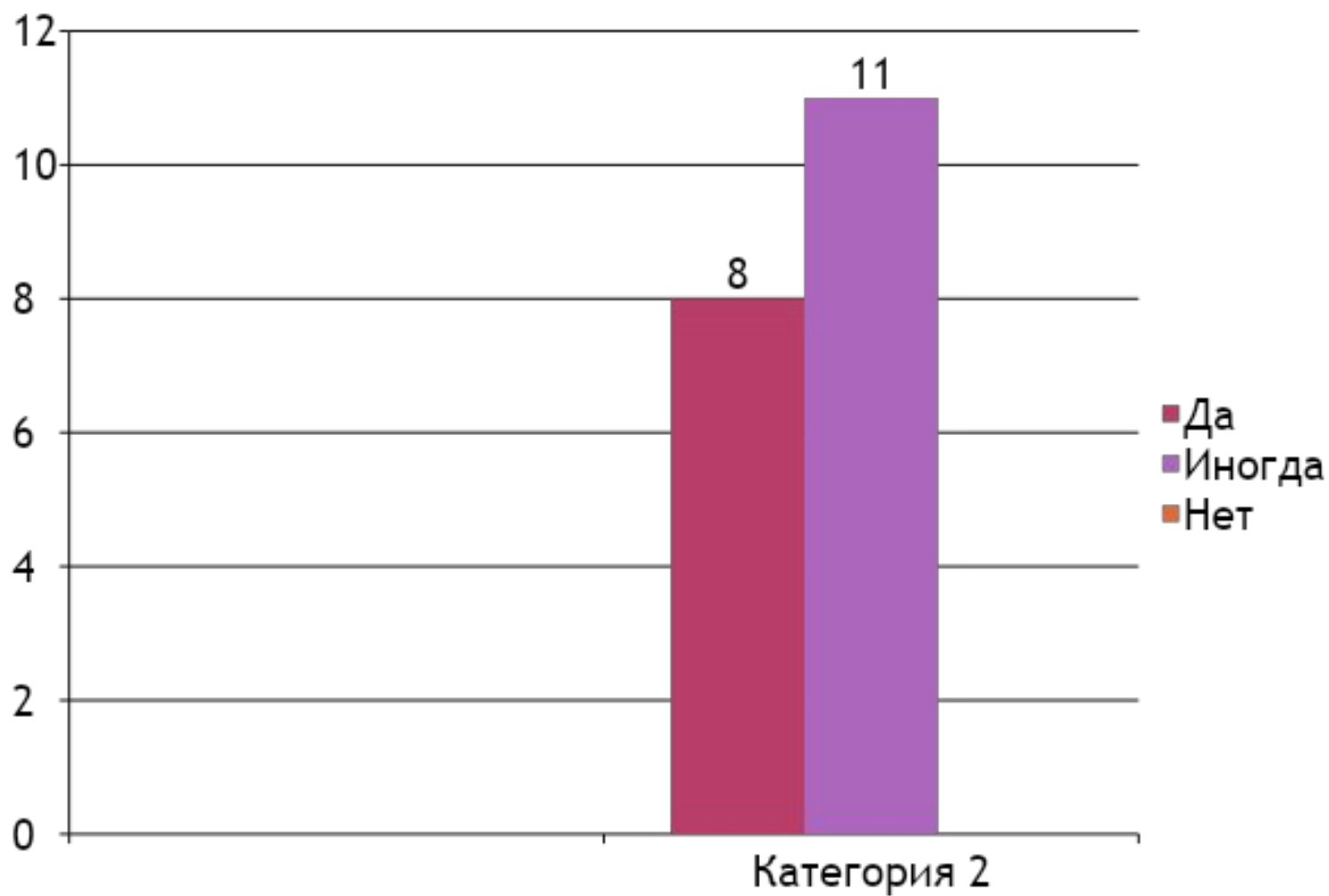


*50% детей
следуют
рекомендациям
по правильному
питанию*

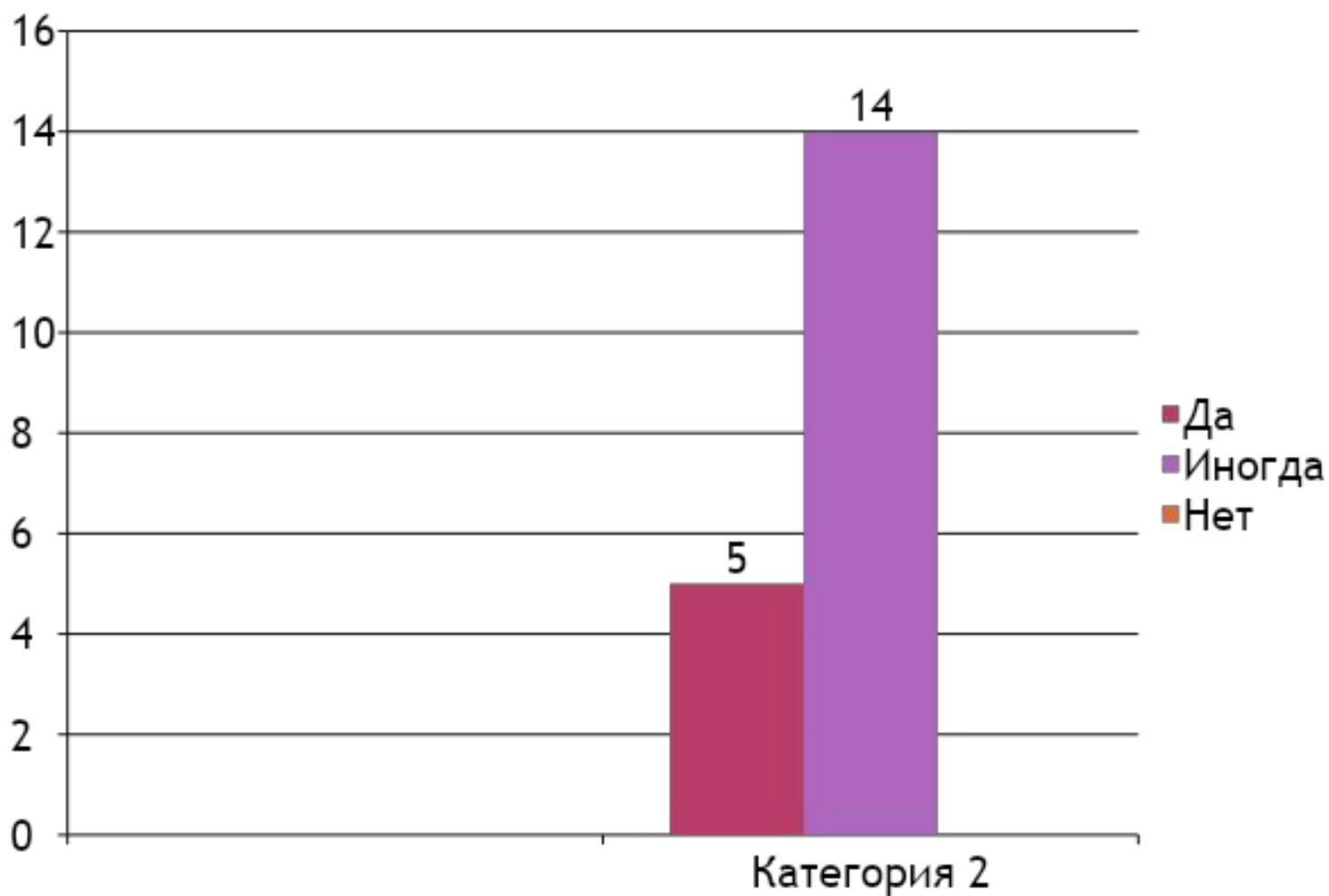
ЗАВТРАКАЕШЬ ЛИ ТЫ ДОМА?



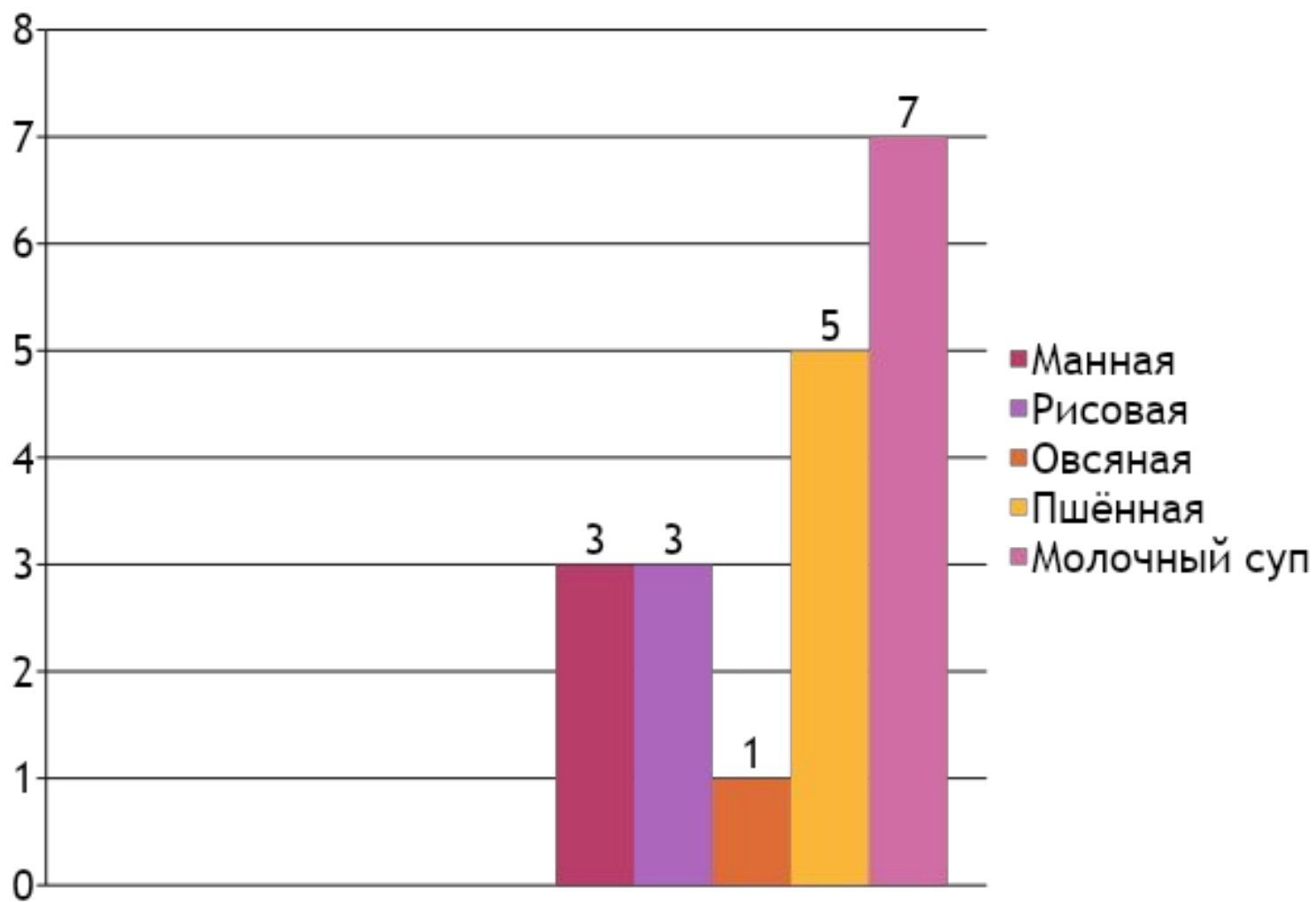
ЗАВТРАКАЕШЬ ЛИ ТЫ В ШКОЛЕ?



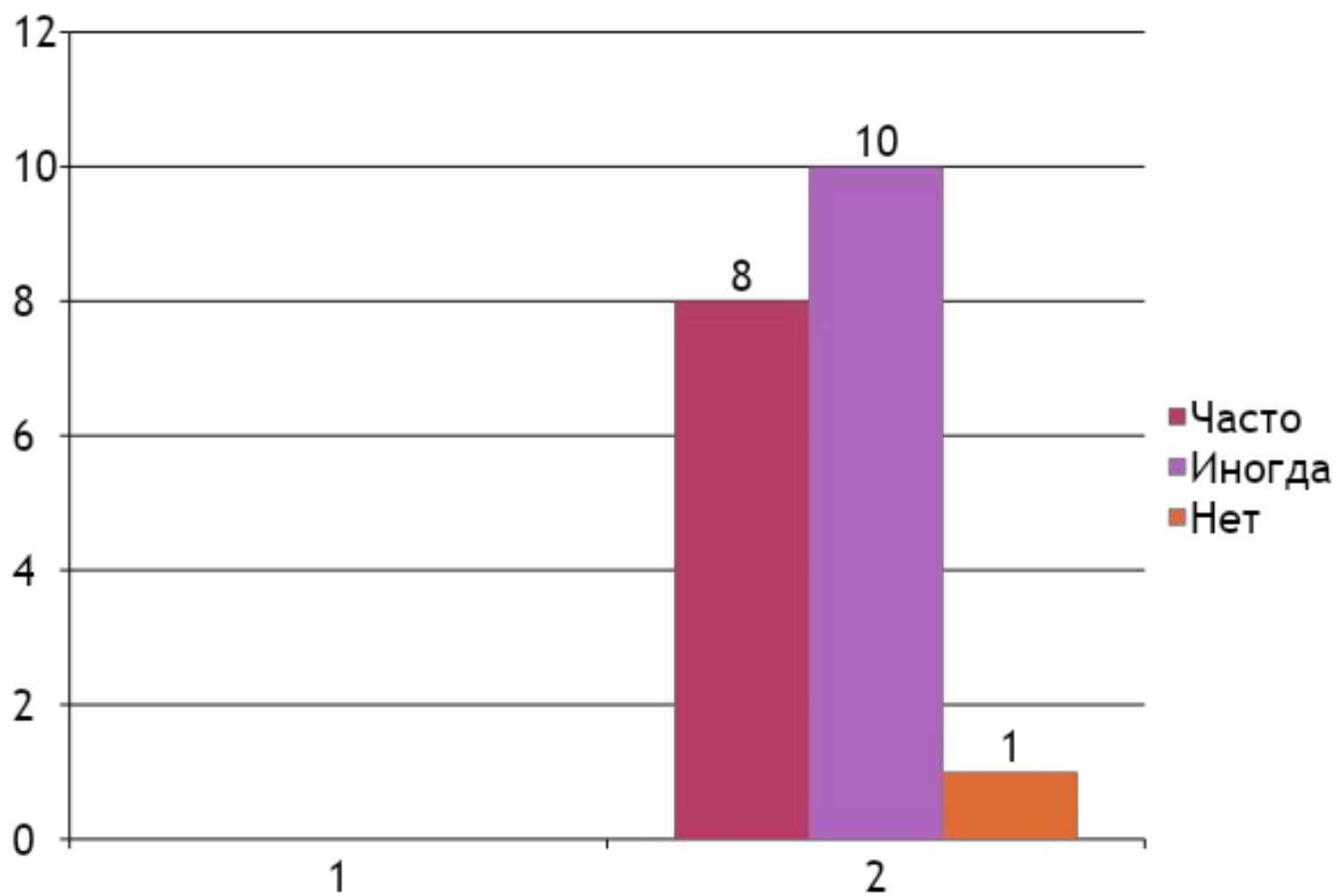
ПРАВЯТСЯ ЛИ ТЕБЕ ШКОЛЬНЫЕ ЗАВТРАКИ?



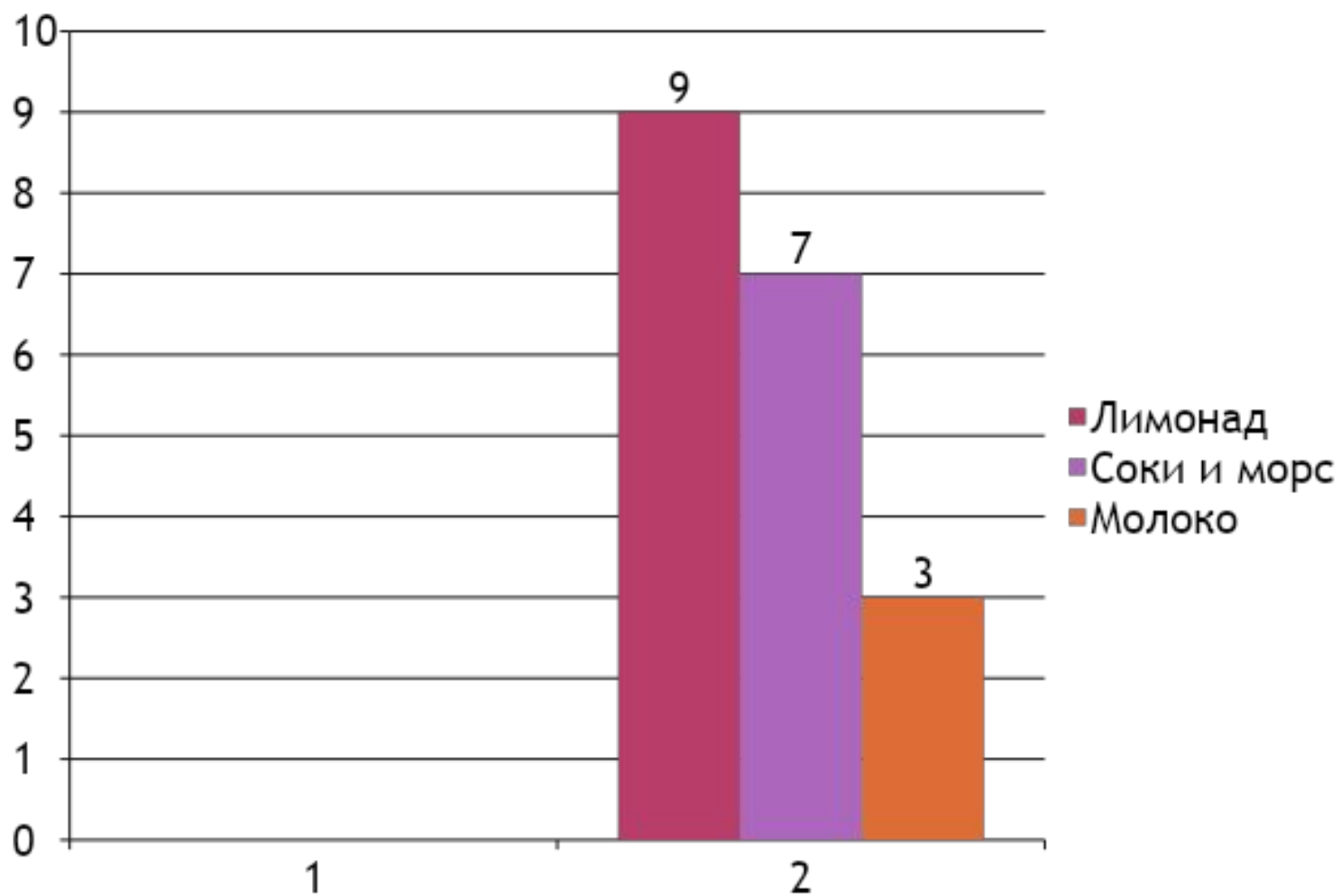
ЧТО ТЫ ПРЕДПОЧИТАЕШЬ НА ЗАВТРАК?



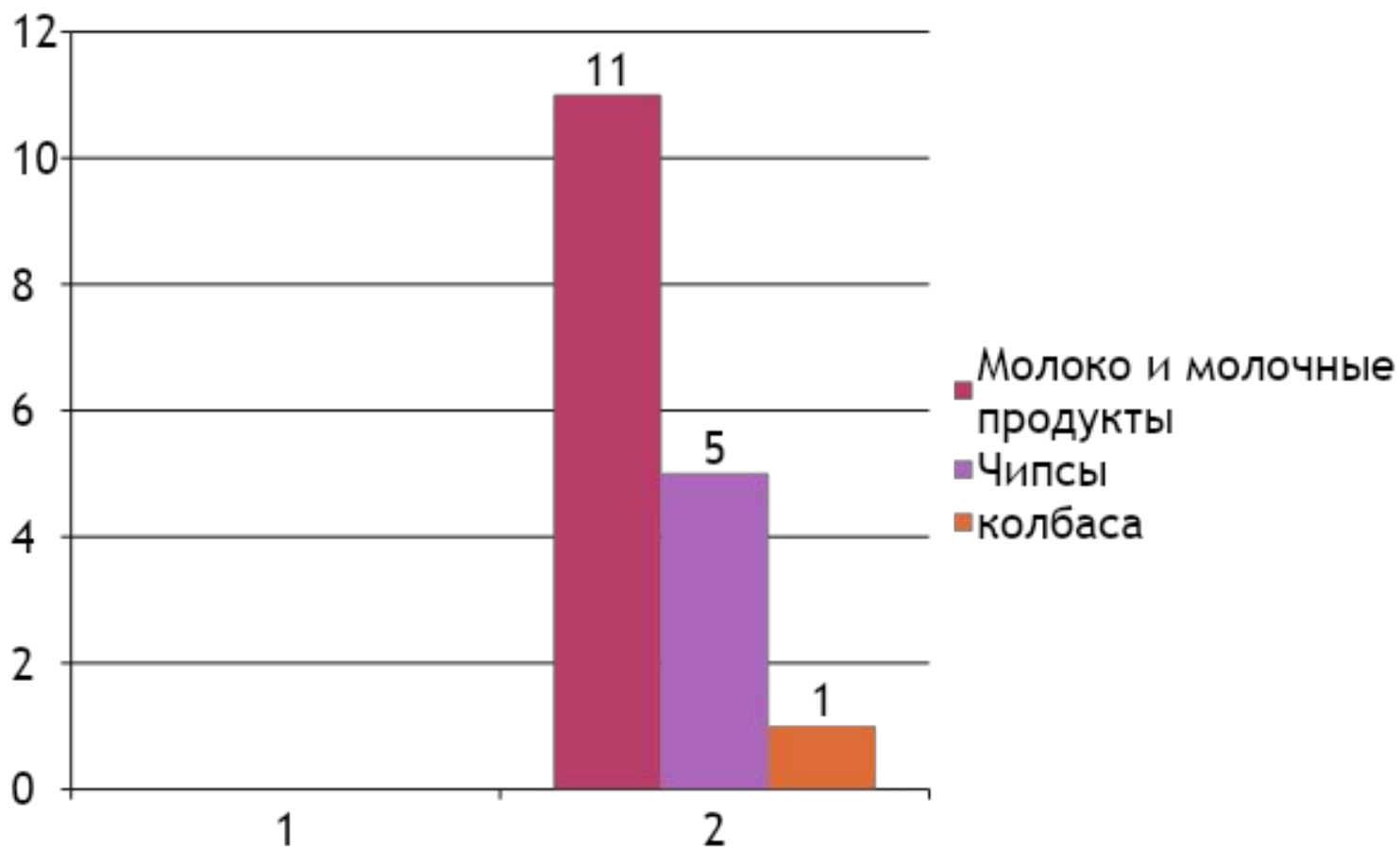
ЧАСТО ЛИ ТЫ ЕШЬ ВСУХОМЯТКУ?



В ЖАРКОЕ ВРЕМЯ СЛЕДУЕТ ПИТЬ



К ПРОДУКТАМ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЕСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ОТНОСЯТСЯ



ВИТАМИНЫ



ПУСТЬ НАШИ ДЕТИ РАСТУТ
ЗДОРОВЫМИ!

