

# 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

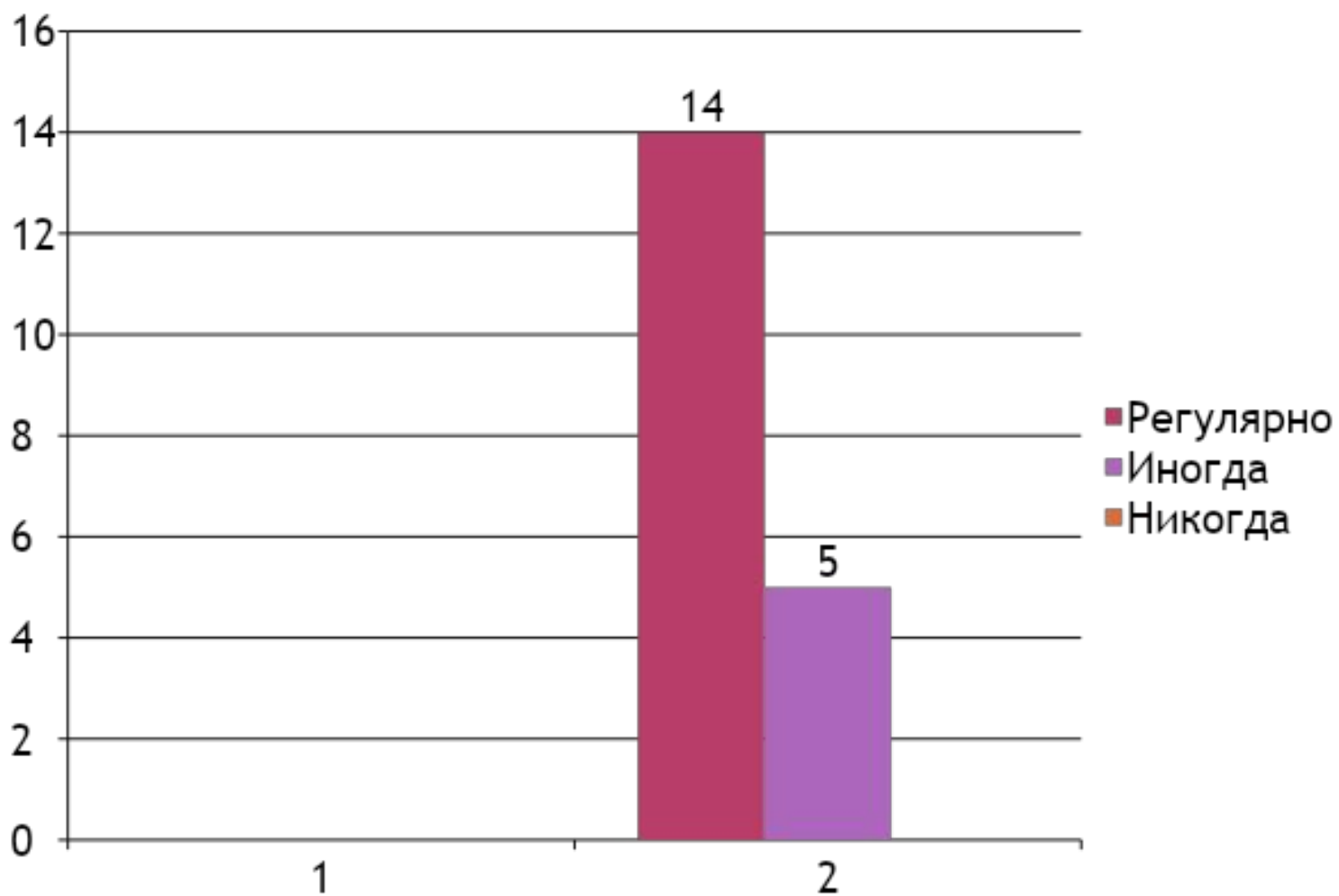


# ИТОГИ АНКЕТИРОВАНИЯ

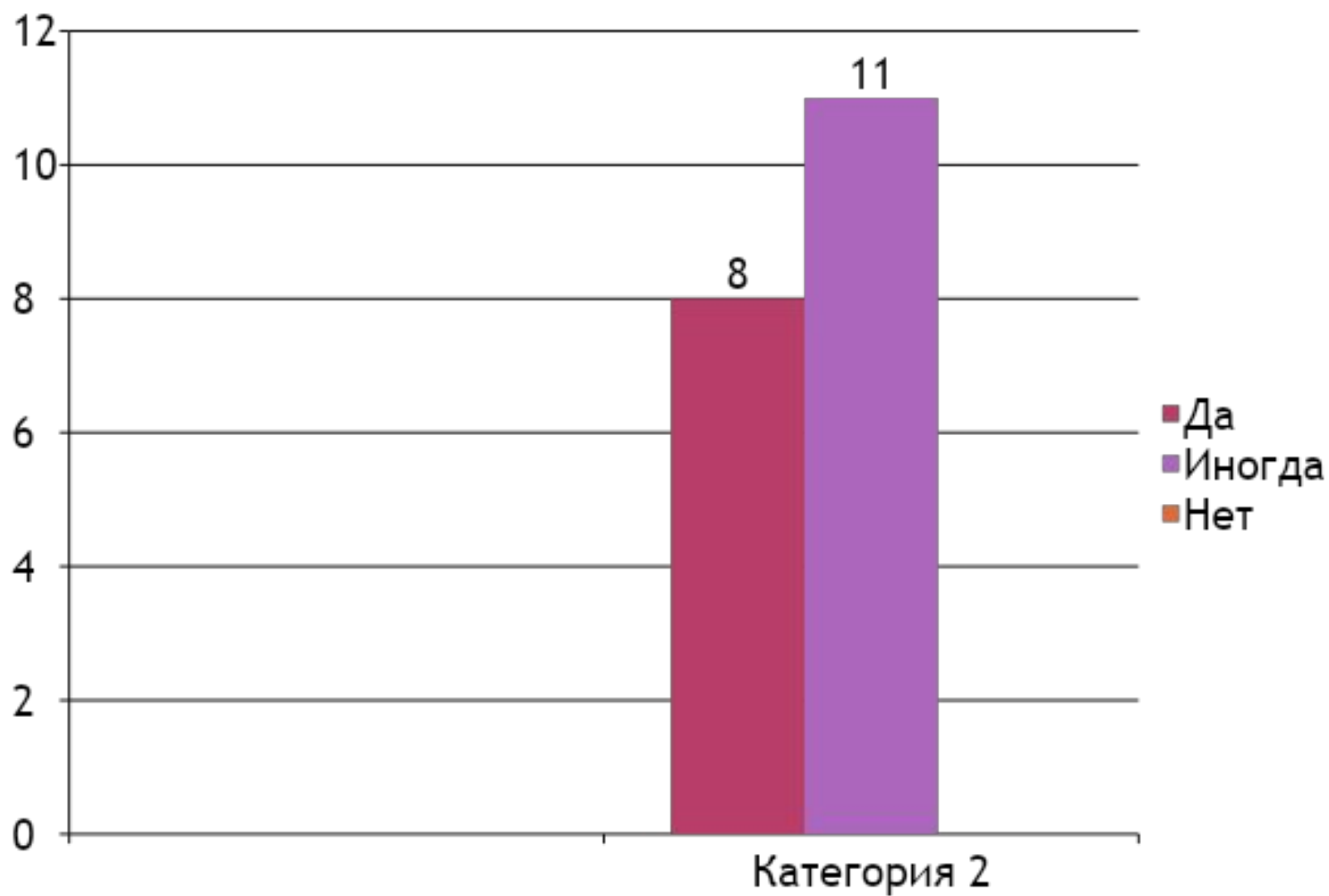


*50% детей  
следуют  
рекомендациям  
по правильному  
питанию*

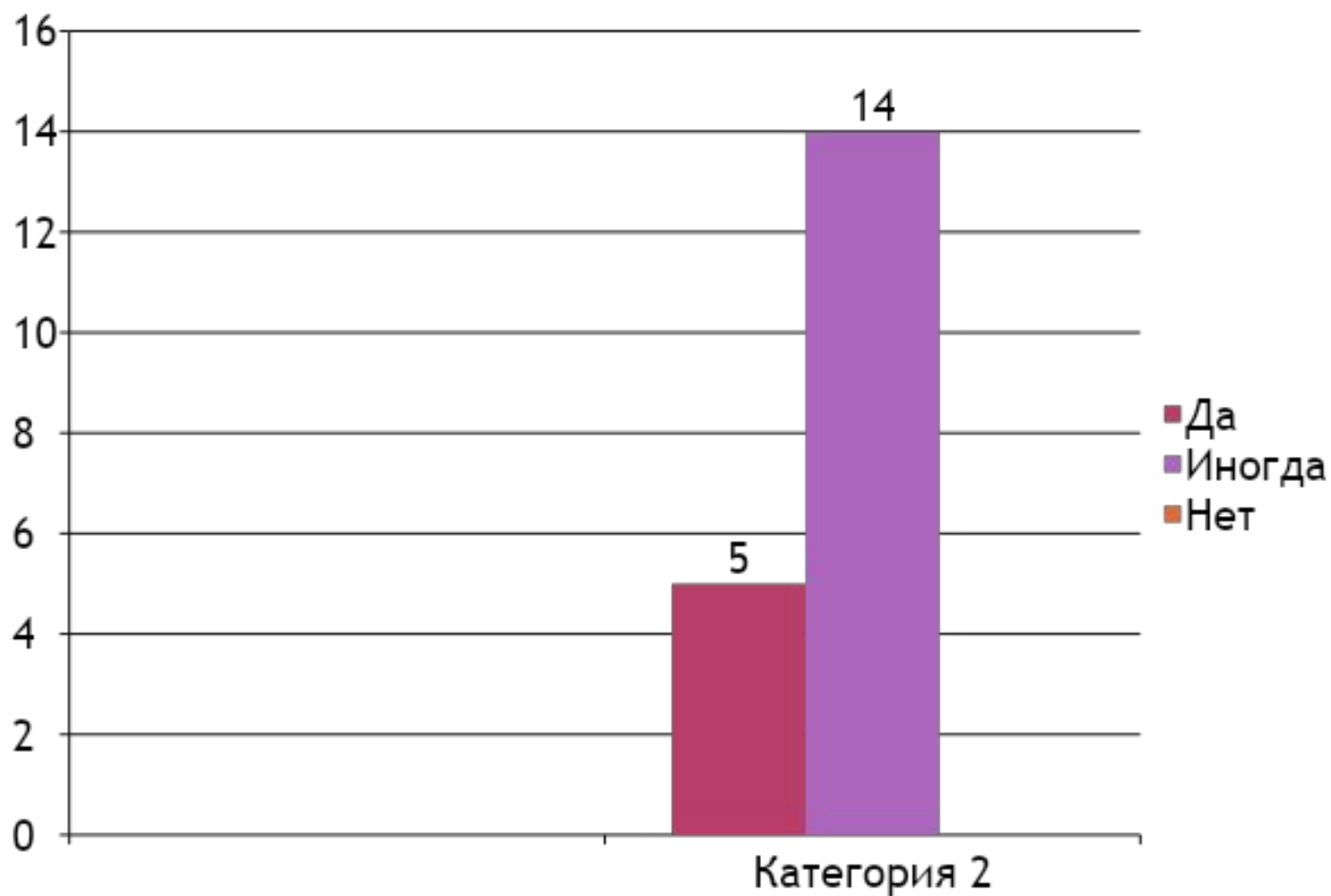
# ЗАВТРАКАЕШЬ ЛИ ТЫ ДОМА?



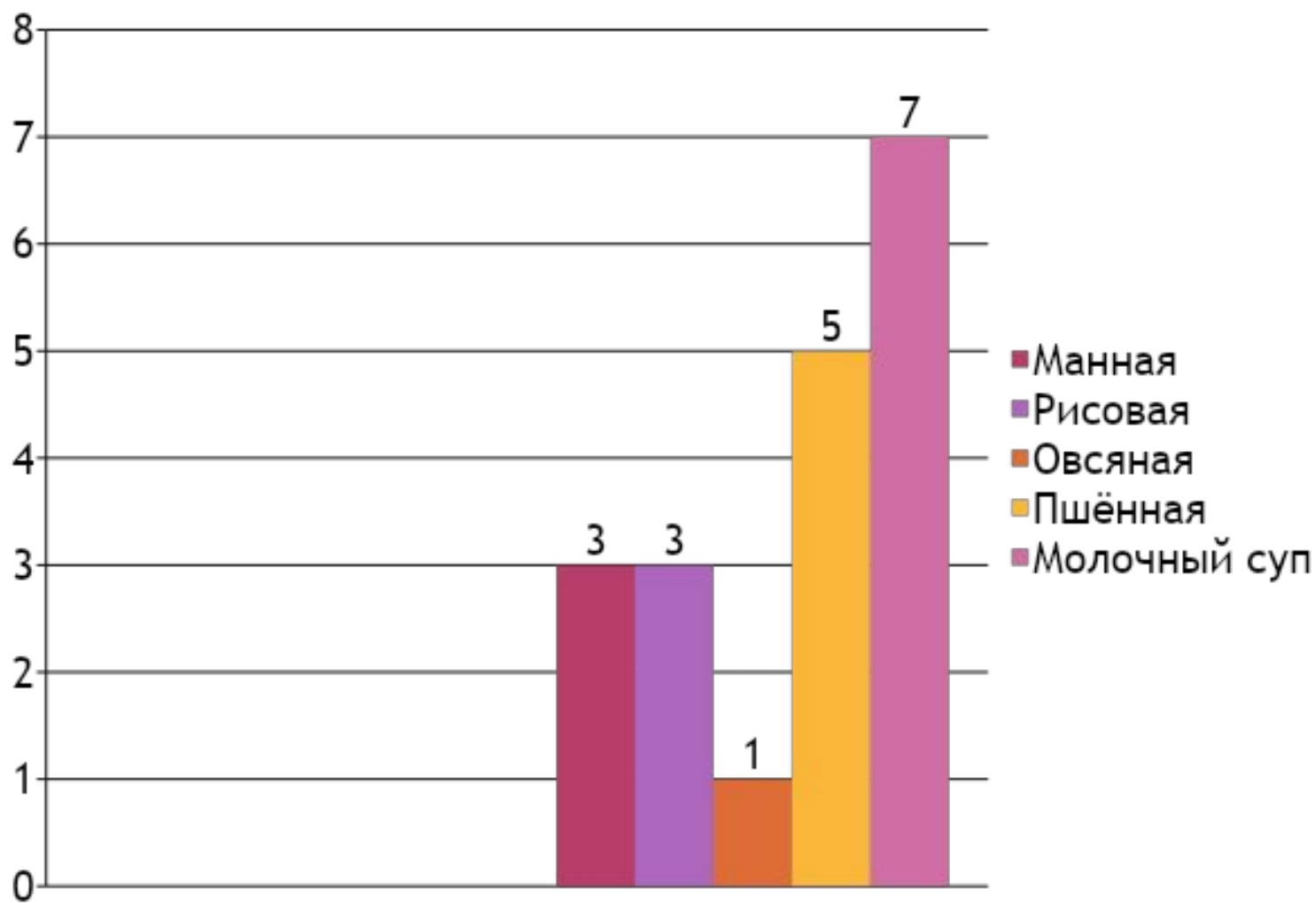
# ЗАВТРАКАЕШЬ ЛИ ТЫ В ШКОЛЕ?



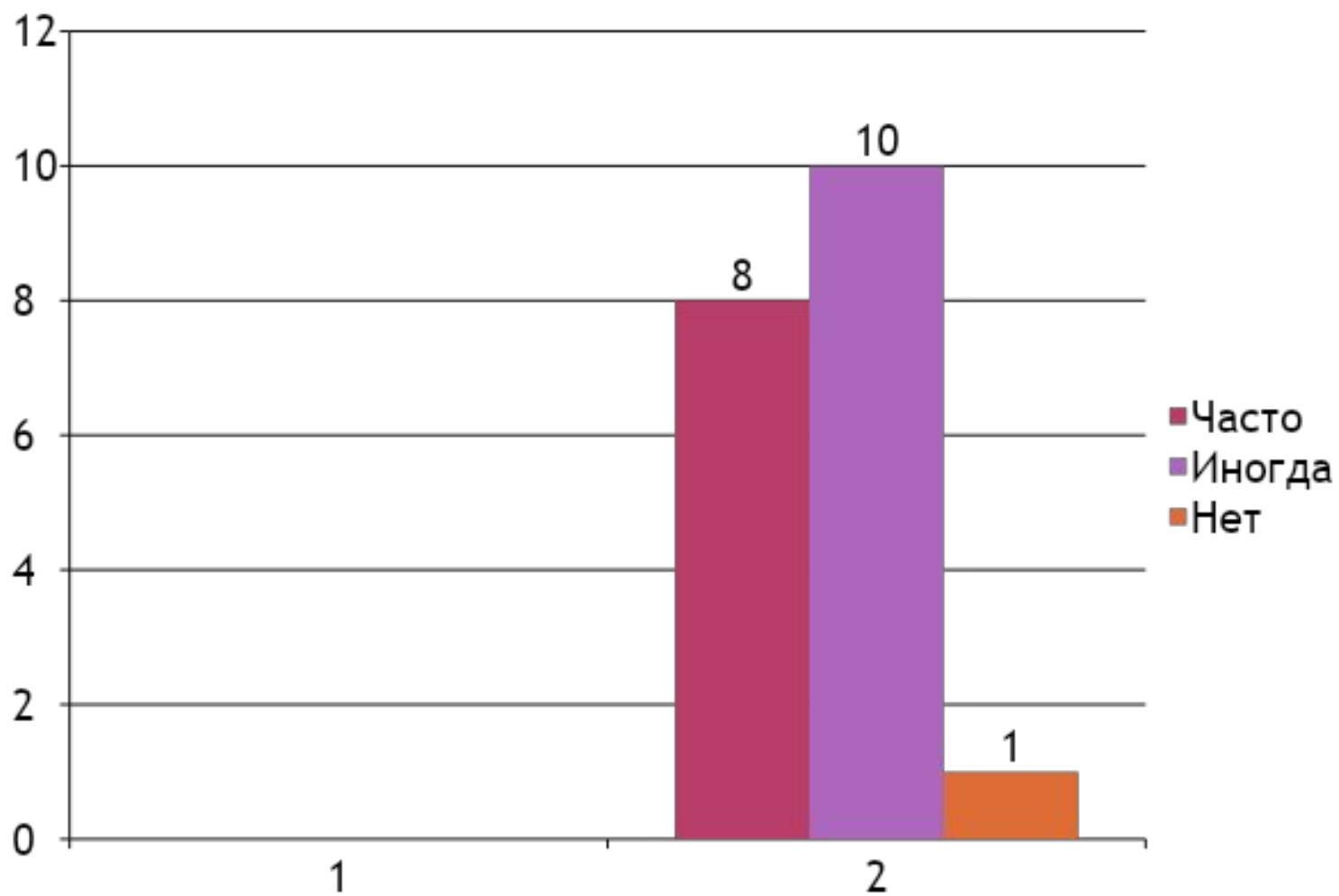
# ПРАВЯТСЯ ЛИ ТЕБЕ ШКОЛЬНЫЕ ЗАВТРАКИ?



# ЧТО ТЫ ПРЕДПОЧИТАЕШЬ НА ЗАВТРАК?

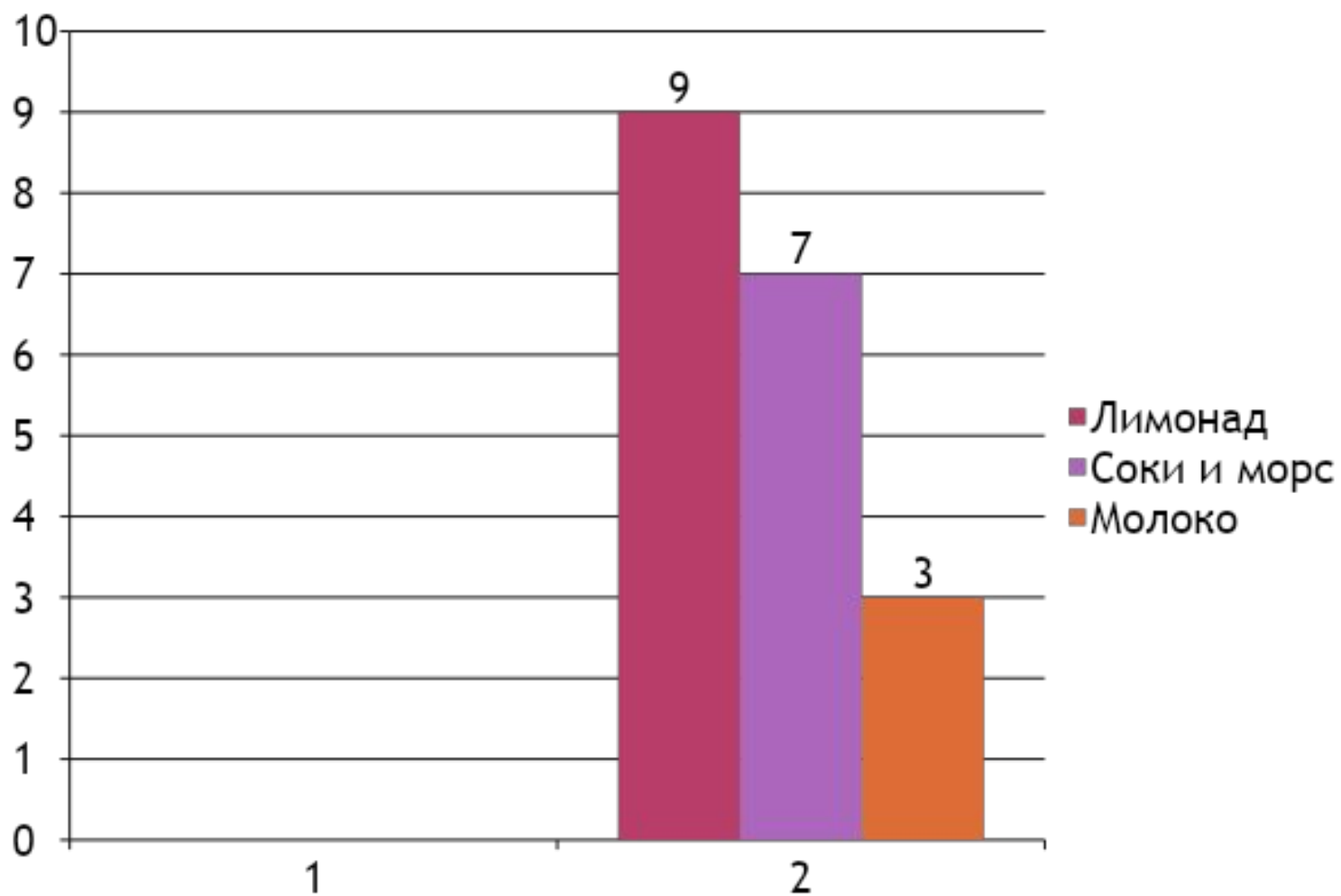


# ЧАСТО ЛИ ТЫ ЕШЬ ВСУХОМЯТКУ?

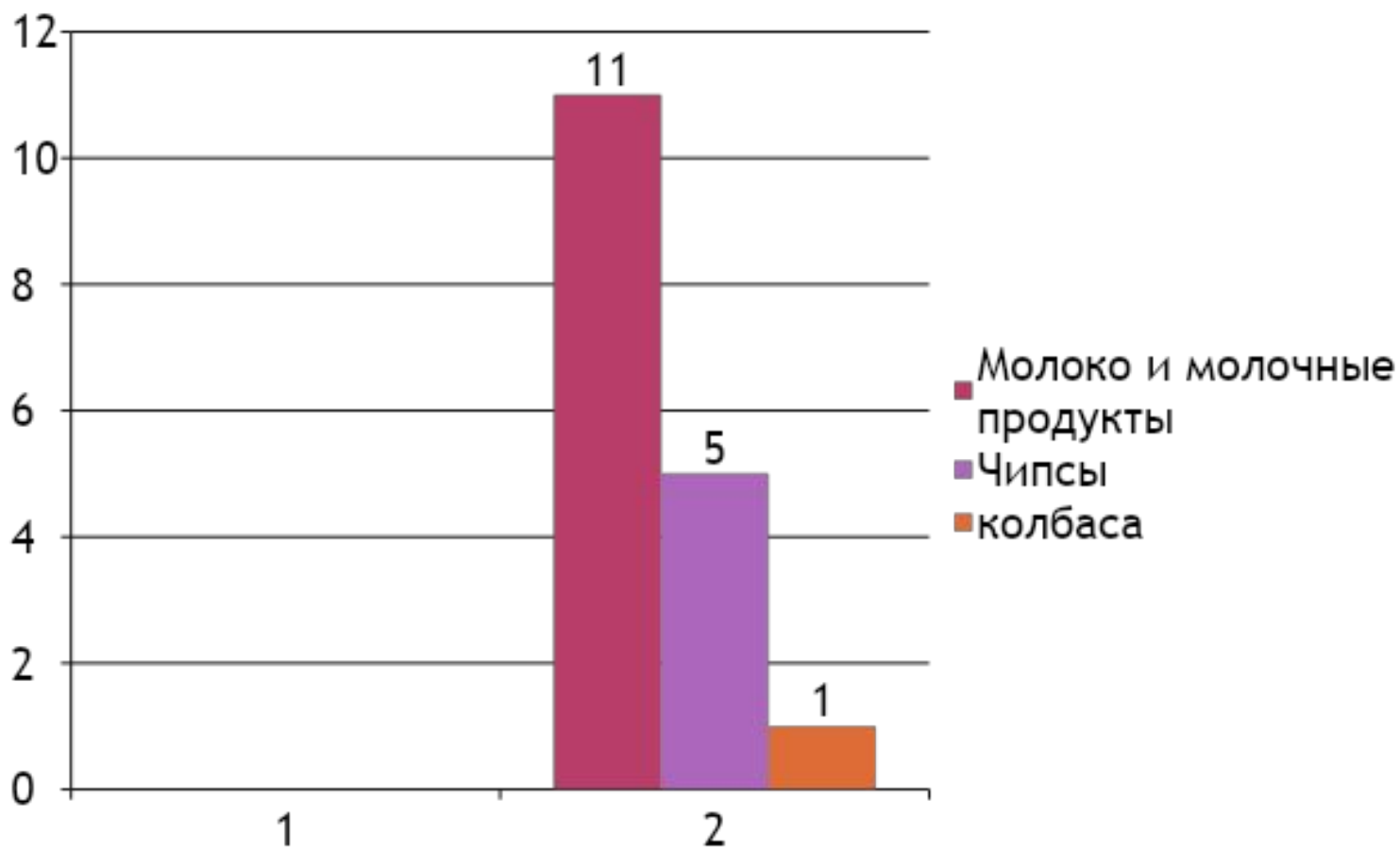




# В ЖАРКОЕ ВРЕМЯ СЛЕДУЕТ ПИТЬ



# К ПРОДУКТАМ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЕСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ОТНОСЯТСЯ



# ВИТАМИНЫ



ПУСТЬ НАШИ ДЕТИ РАСТУТ  
ЗДОРОВЫМИ!

