

Родительское собрание

**«Правила  
здорового питания  
детей»**

*Шабалина Нина Николаевна,  
учитель начальных классов,  
МОУ «Благовеская СОШ»  
Республика Коми, Удорский район*

**Здоровье – не все,  
но без здоровья –  
НИЧТО.**



**ЗДОРОВОЕ  
ПОКОЛЕНИЕ**

# Кто или что влияет на развитие ребенка?



**родител  
и**



**педагог  
и**

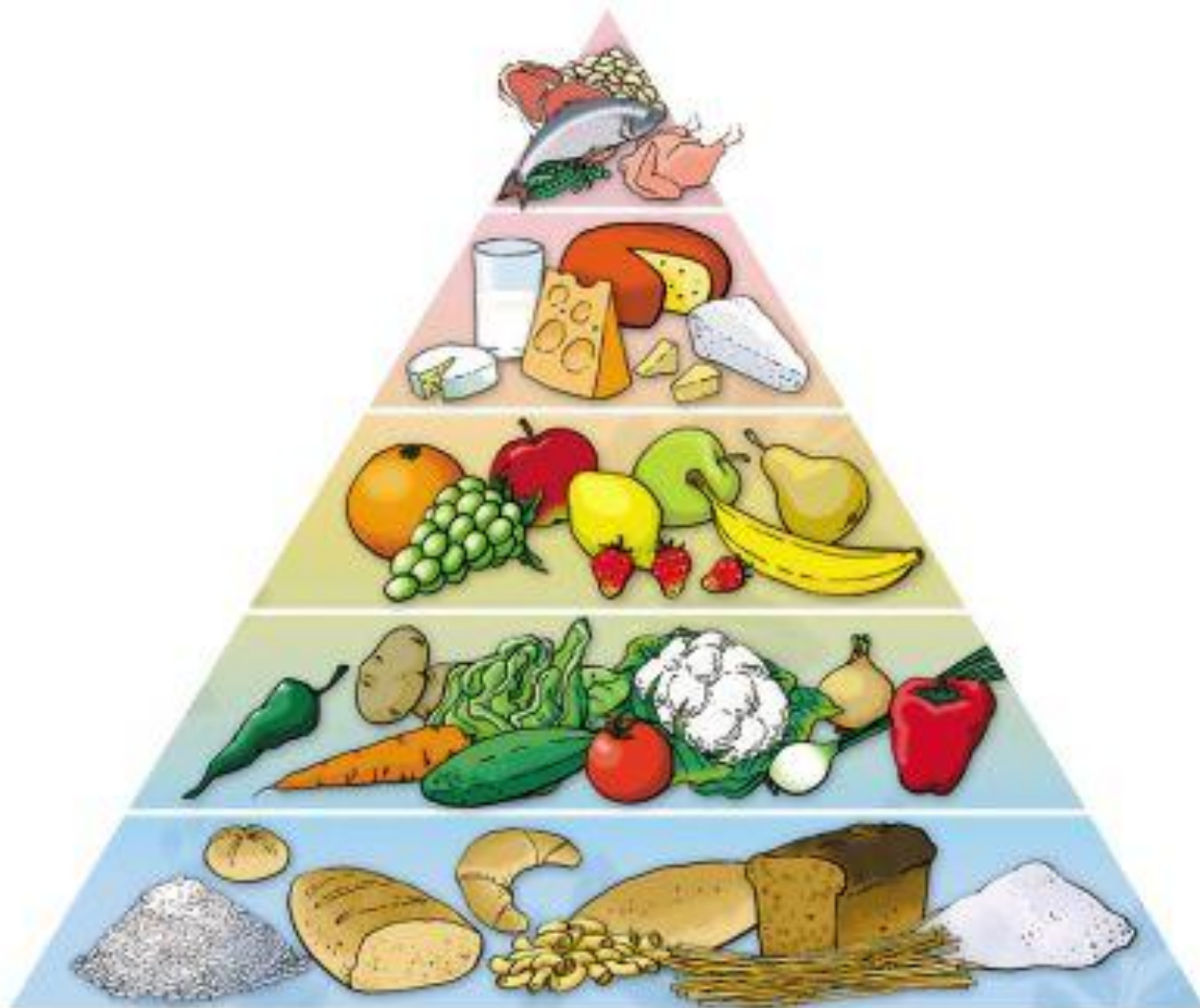


**врач  
и**



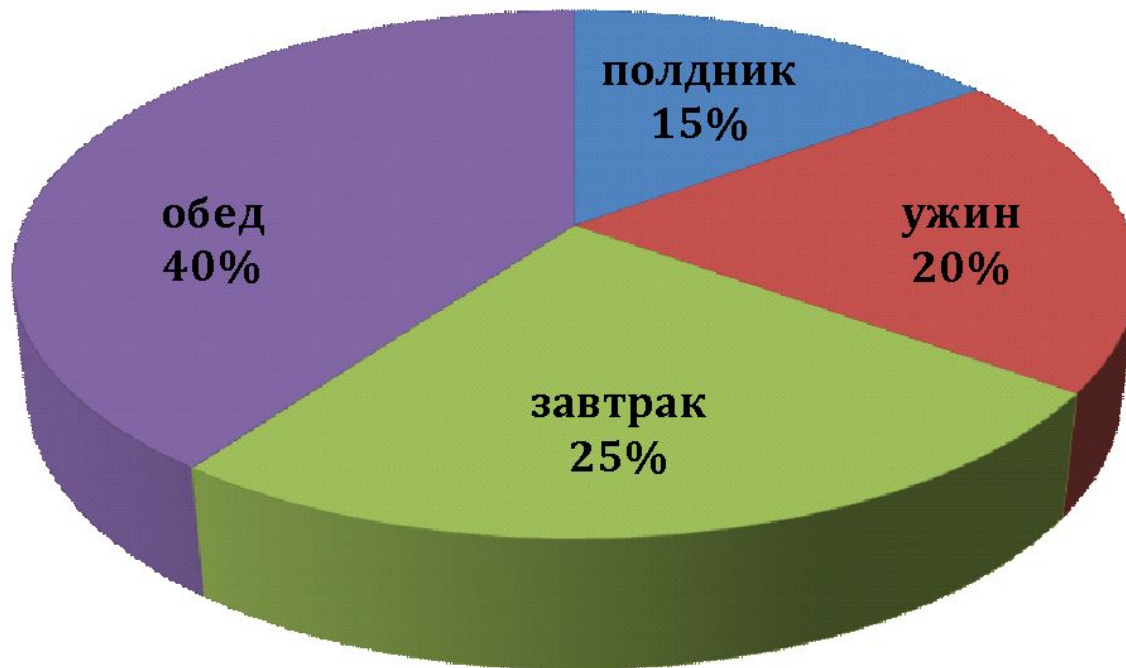
**питани  
е**

# Пирамида питания

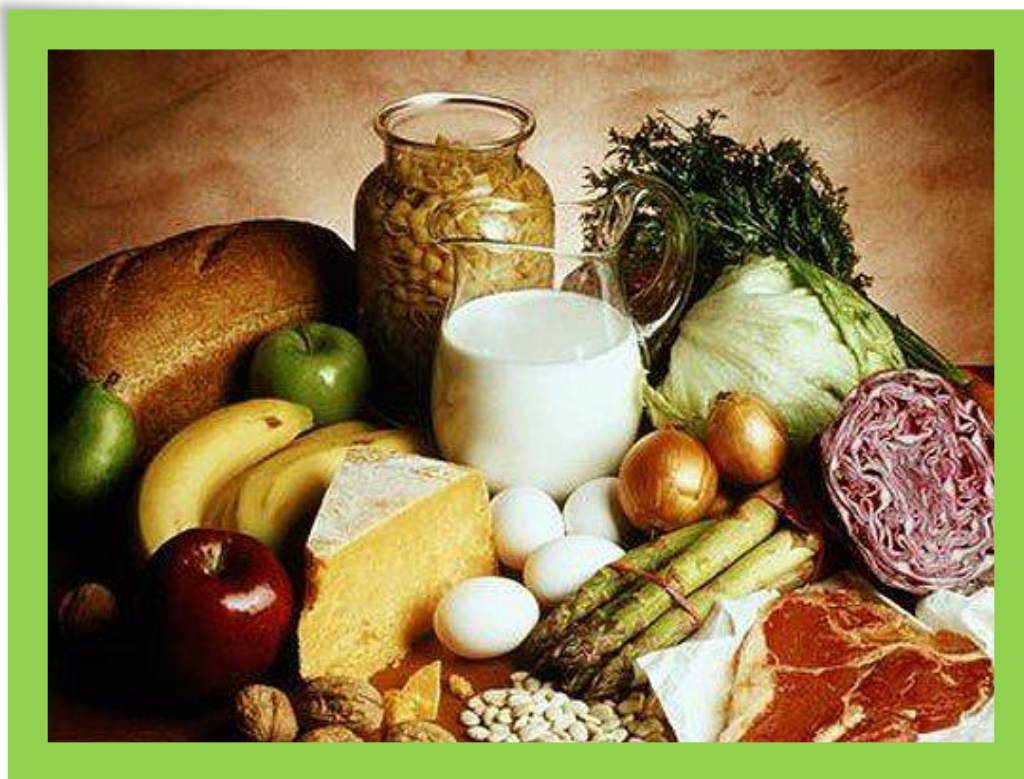


# Режим питания 4 – 5 разовый

% суточной калорийности



# Первое правило



**ВКЛЮЧАТЬ ВСЕ  
ГРУППЫ  
ПРОДУКТОВ  
ОЖИДАВНО**

# Правило второе



Прием пищи 4-6 раз  
с промежутками 3-3,5 часа

# Правило третье

Скажите «нет» полуфабрикатам  
и жирным продуктам!





# Правило четвертое

Ежедневно давайте  
ребенку  
свежие овощи и фрукты



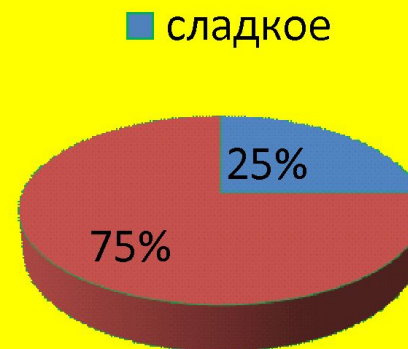
# Правило пятое

Ограничьте потребление сладостей и газировки

## Норма в день



## Обычное потребление



# Сладости должны быть правильные



Домашняя выпечка.

Натуральный мармелад,  
содержащий пектин.

Варенье и мед .

Пастила тоже с  
пектином.

Сухофрукты.

**Все эти сладости  
ребенок может  
употреблять**



# Количество сахара в газированных напитках



В 200 мл сладкой воды  
содержится  
10 кусков сахара



10 кусков сахара

# Лучше давать ребенку обычную воду или приготовленный дома КОМПОТ



# Правило шестое

Выбирайте правильные  
способы кулинарной  
обработки пищи для ребенка

**НЕТ!**

ЖАРЕНИЕ  
ФРИТЮР  
ПАНИРОВКА



**Выбирайте правильные  
способы кулинарной  
обработки  
пищи для ребенка**

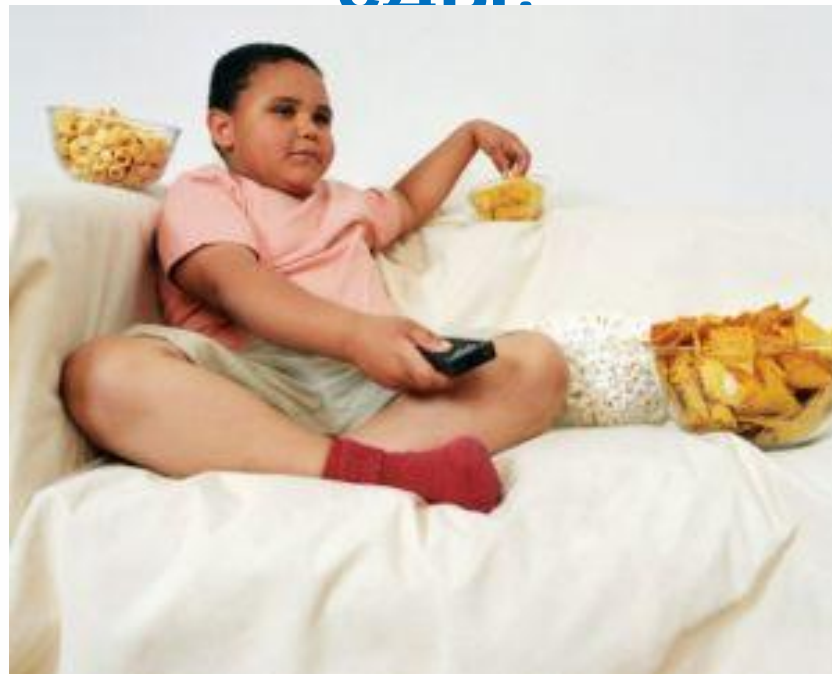


**ДА!**

**ОТВАРИВАНИЕ  
ЗАПЕКАНИЕ  
ТУШЕНИЕ  
ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА  
ПАРУ**

# Правило седьмое

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





# Завтрак для отличника

Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность

## Глюкоза



## Витамин В1



## Биопродукты



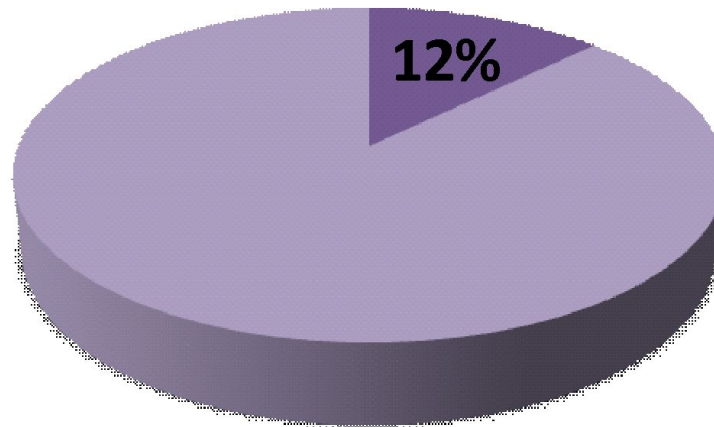
# Завтракайте, обедайте и ужинайте вместе с семьей



# Итоги анкетирования



Только 12% детей следуют  
рекомендациям  
по правильному питанию!



# Недостаток витаминов



**40-60%**



**40-80%**



**70%-100%**

# Продукты, богатые витамином А:

- ✓ морковь ;
- ✓ сладкий перец;
- ✓ зеленый лук;
- ✓ щавель;
- ✓ шпинат;
- ✓ зелень ;
- ✓ плоды черноплодной рябины,  
шиповника и облепихи



# Продукты-источники витамина С

зелень петрушки и укропа

;

помидоры ;

черная и красная

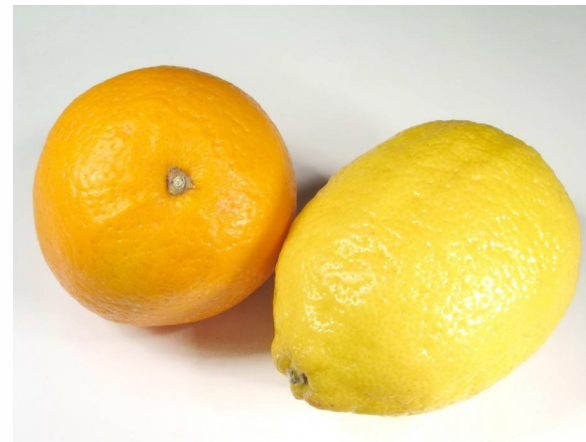
смородина ;

красный болгарский

перец;

цитрусовые;

картофель



# Витамин Е содержится в следующих продуктах:

печень ;

яйца ;

пророщенные зерна пшеницы

овсяная и гречневая крупы



# Продукты, богатые витаминами группы В:

хлеб грубого помола ;  
молоко ;  
творог ;  
печень ;  
сыр ;  
яйца ;  
капуста;  
яблоки;  
миндаль ;  
помидоры ;  
бобовые





# Определите – Ваше питание рационально?

Сложите все полученные значения:

**А – 4 очка, Б – 3 очка, В – 2 очка, Г – 1 очко.**

**75 очков и более:** Ваш организм не получает достаточного количества полезных веществ, Вы едите слишком много мяса, колбасных изделий, сыра и яиц. Бутерброды, жареный картофель, торты хотя и вкусны, однако малополезны и содержат большое количество калорий. Включите в рацион больше овощей и фруктов, мясо замените рыбой, добавьте в меню фасоль, сою.

**от 50 до 74 очков:** Такое питание в целом правильное. Тем не менее, нужно быть осторожнее. Сыры, соусы, мясо, мороженое, шоколад содержат так называемые "скрытые" жиры. Сладкие напитки, апельсиновый сок, торты, варенье – частая причина лишних килограммов, кариеса и диабета, поэтому потреблять указанные продукты нужно в ограниченных количествах.

**до 50 очков:** Ваше питание сбалансировано. И впредь разнообразьте пищу, контролируйте потребление жиров, умеренно используйте приправы, пейте больше жидкости.

**Пусть наши дети растут  
здоровыми!**



# Решение родительского собрания

1. Родителям совместно со своим ребёнком выработать наиболее рациональный режим питания и всячески содействовать его выполнению.
2. Родительскому комитету контролировать пищевой рацион школьной столовой.
3. Витаминизировать питание учащихся в период инфекционных заболеваний.
4. Воспитывать самопознание у детей, заботу о своём здоровье.

Картинки -

<http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&uinfo=ww-1263-wh-582-fw-1221-fh-448-pd-1.25>