

Родительское собрание

**«Правила
здорового питания
детей»**

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

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



**ЗДОРОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ**

Кто или что влияет на развитие ребенка?



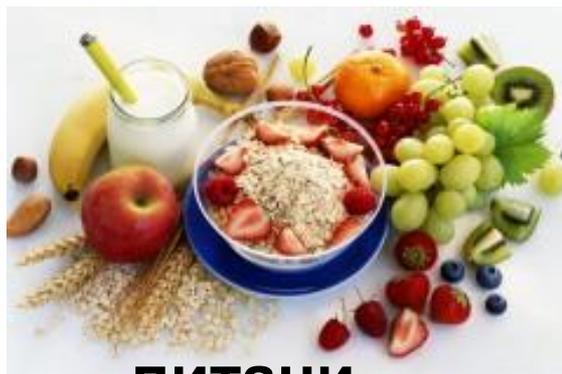
**родител
и**



**педагог
и**

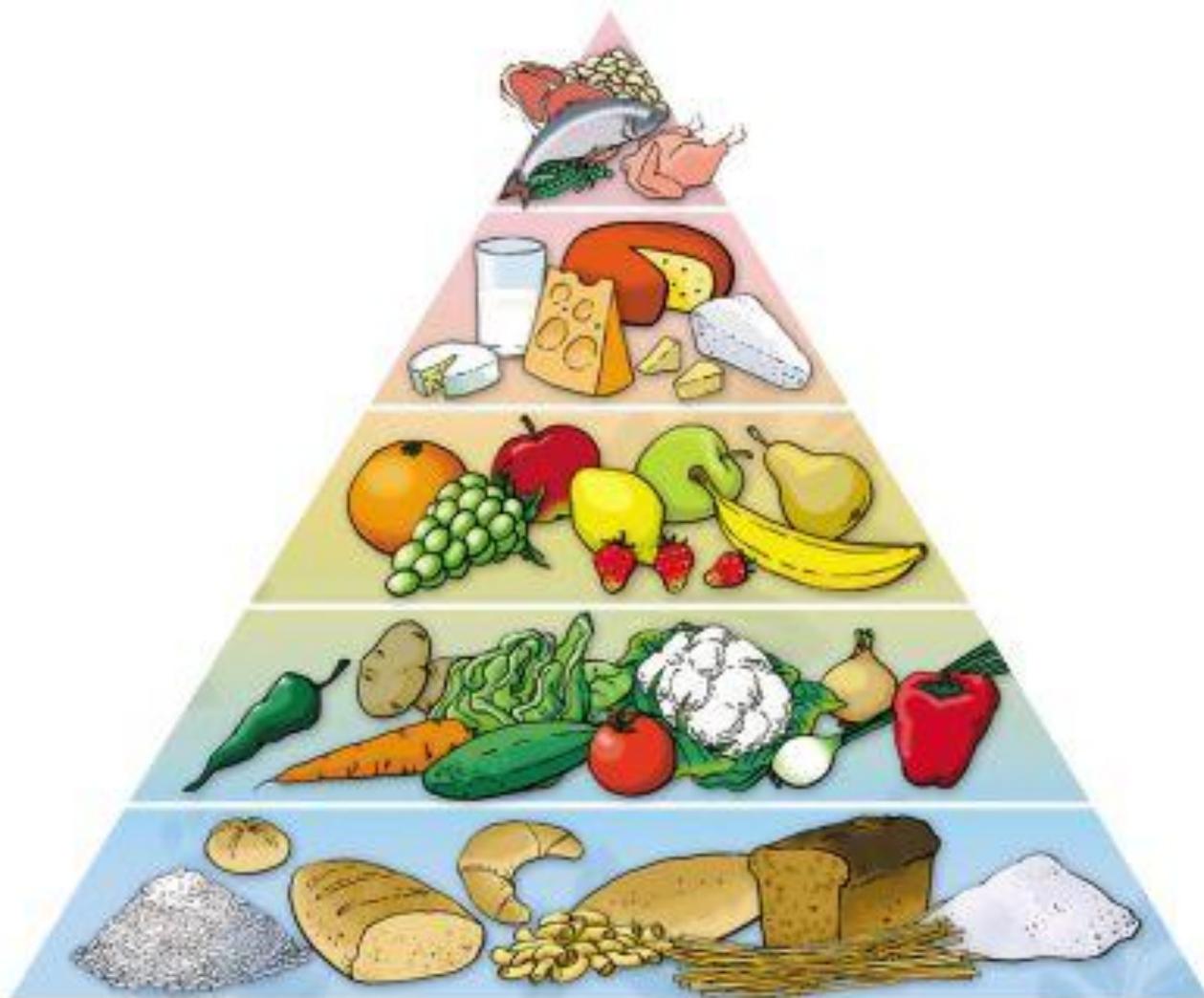


**врач
и**



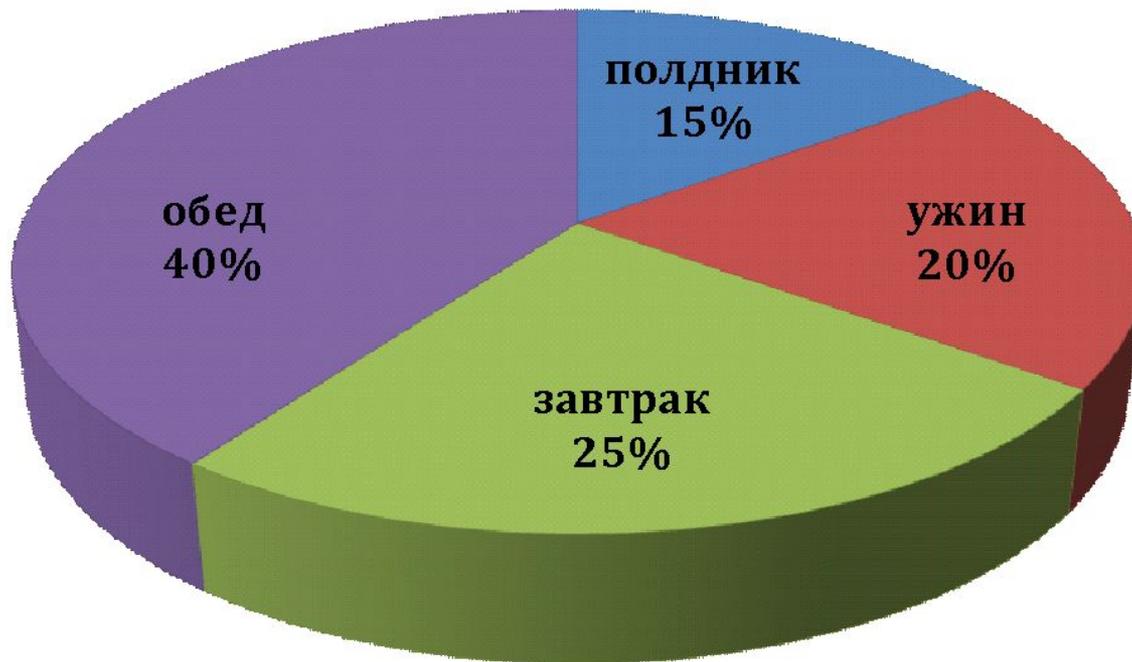
**питани
е**

Пирамида питания

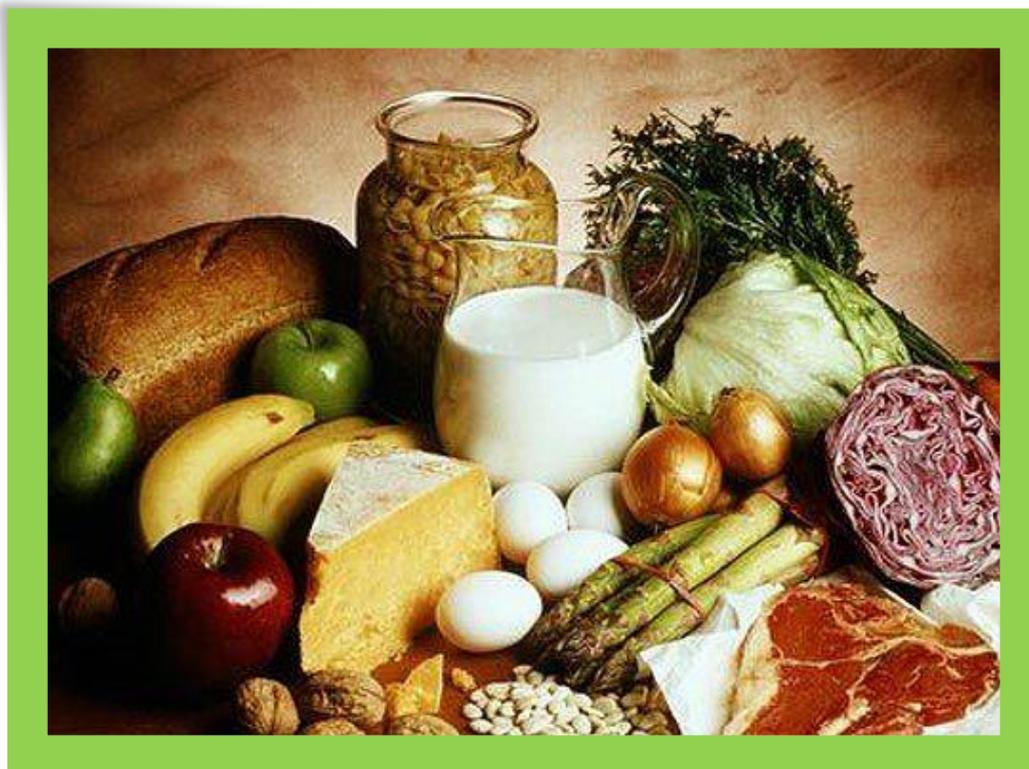


Режим питания 4 – 5 разовый

% 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



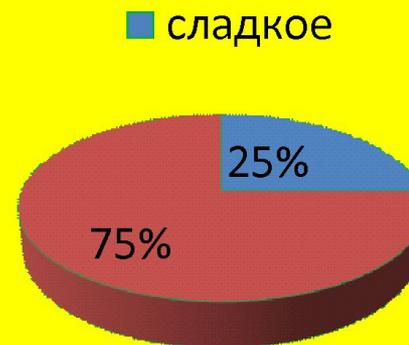
Правило пятое

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**

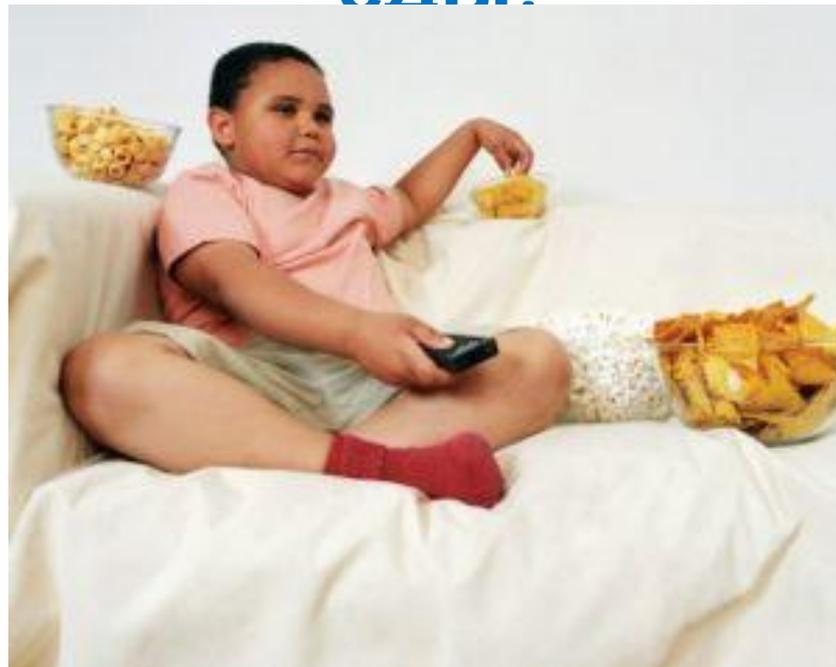


ДА!

**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



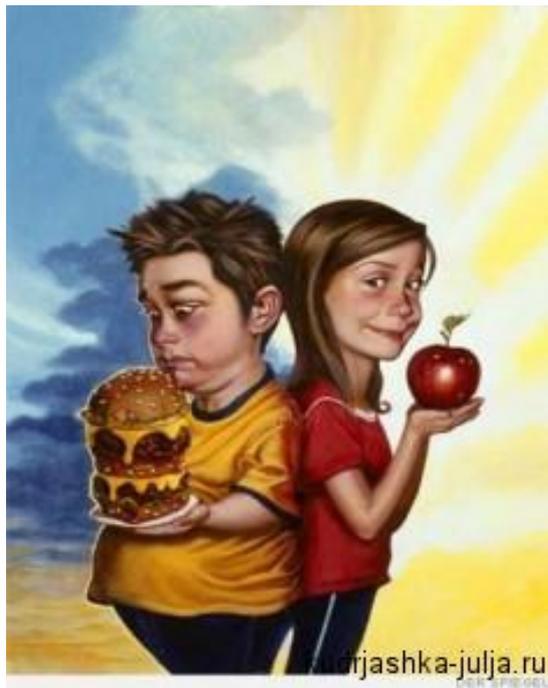
Биопродукты



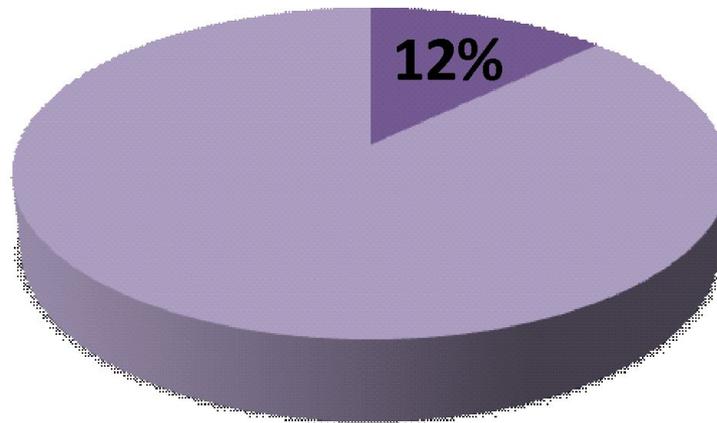
Завтракайте, обедайте и ужинайте вместе с семьей



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

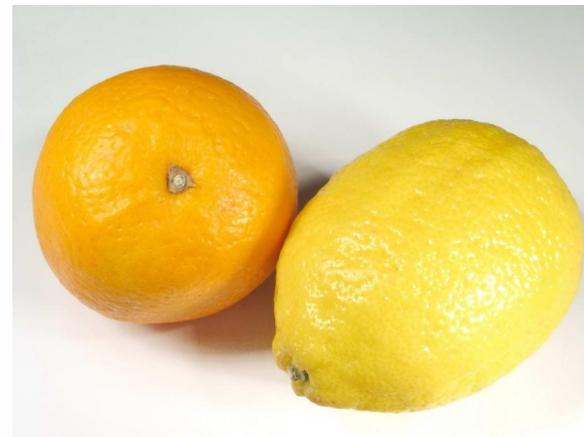
смородина ;

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>