

**«Если ты хочешь быть
здоровым, нужны
собственные усилия,
постоянные и
значительные»**

Н.А. АМОСОВ



***Мы живем не для того,
чтобы есть, а едим для
того, чтобы жить***

Сократ

Тема:

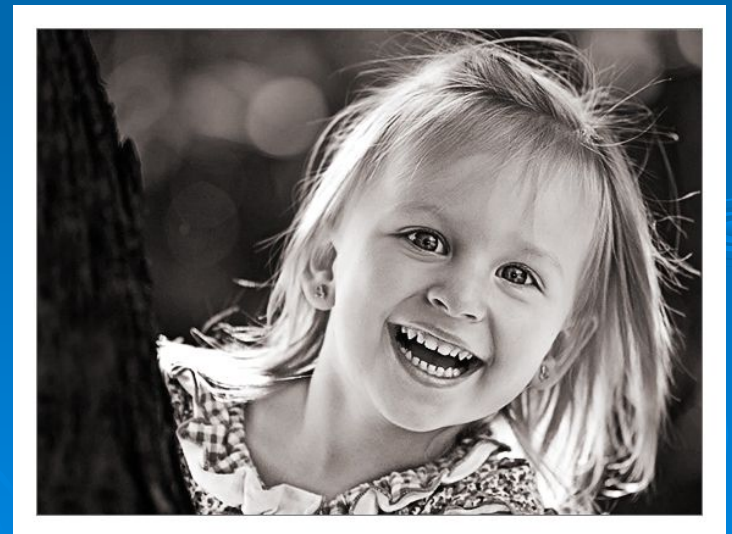


Питание – залог здоровья



Цель:

Рассмотреть влияние на детский организм качества и количества приема пищи с позиции концепции сбалансированного питания



Вопросы для обсуждения

- Что такое рациональное питание?
- Альтернативные способы питания, популярные диеты и здоровье детей?
- Каковы проблемы школьного питания? Каковы пути их разрешения?

*Сбалансированное питание -
это оптимальное (по качеству и
количеству) введение в
организм компонентов пищи в
соответствии с его
потребностями*



Принципы сбалансированного питания

- *В питании должно поддерживаться соотношение между углеводами, жирами и белками 4:1:1*
- *Пища должна быть разнообразной*
- *В еде нужно соблюдать умеренность*
- *Важно соблюдать режим питания (у школьников прием пищи должен быть 4-5 разовым!)*
- *Необходимо учитывать профилактическую направленность питания*



Недельное меню

- **7 раз в неделю – салаты из овощей и фрукты;**



Недельное меню

- 5 раз – **белковая пища** (мясо, рыба, творог, молоко, сыр);

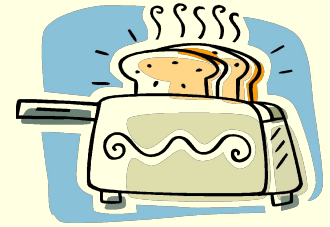


Недельное меню

2 раза в неделю - **каши**



«Вредные» продукты



Сахар, копчености, напитки типа «кола», консервы, искусственный мед, сдобная выпечка



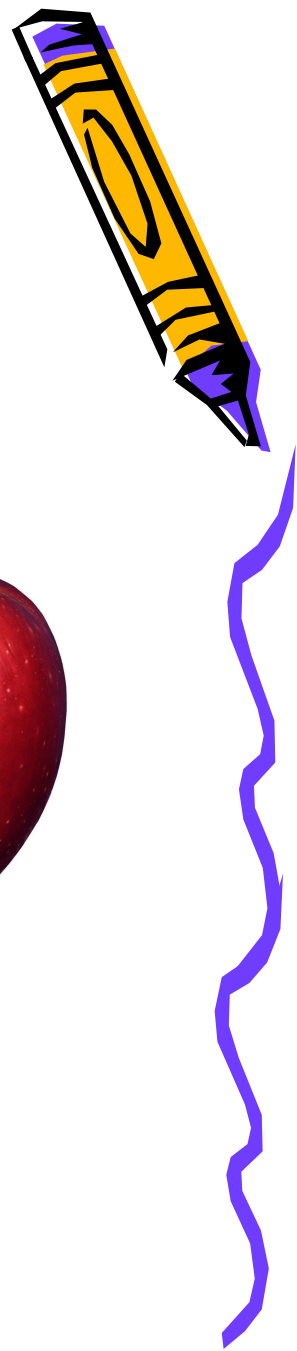
«Вредные» продукты



«Вредные» продукты



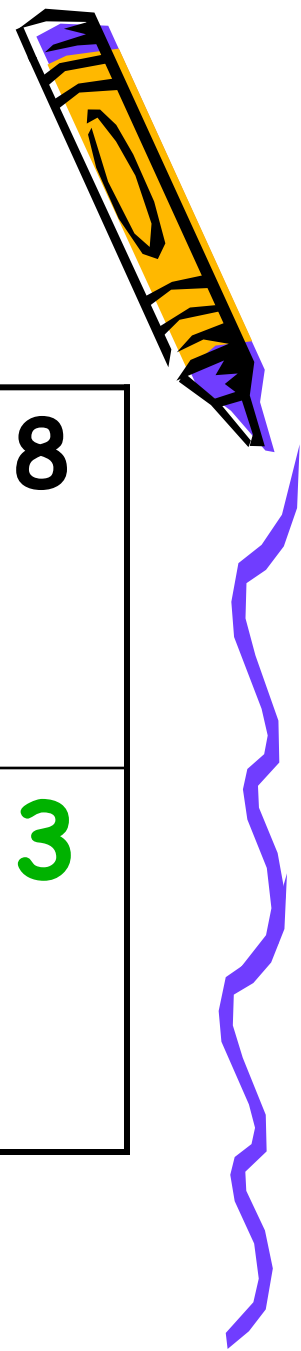
Правильные ответы



- 1 вопрос **А, Б, В, Г**
- 2 вопрос **А**
- 3 вопрос **А**
- 4 вопрос **Г**
- 5 вопрос **А**
- 6 вопрос **Б**
- 7 вопрос **В**
- 8 вопрос **Б**
- 9 вопрос **А, Б, В**



Результаты



вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	8
очки	2	3	3	4	4	4	3	4	3





Мнение специалистов

При использовании
большинства модных
диет

- ❖ *Происходят
«маятниковые
колебания массы тела»
- результат
ожирение*



Мнение специалистов





Мнение специалистов

❖ *Можно*

заболеть

анорексией



Мнение специалистов





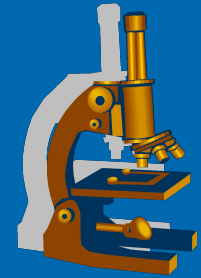
Мнение специалистов

- ❖ *Лечебные диеты используют **ПОСЛЕ** назначения врача*



Результаты исследования

1. Большинство школьников не соблюдают режим питания



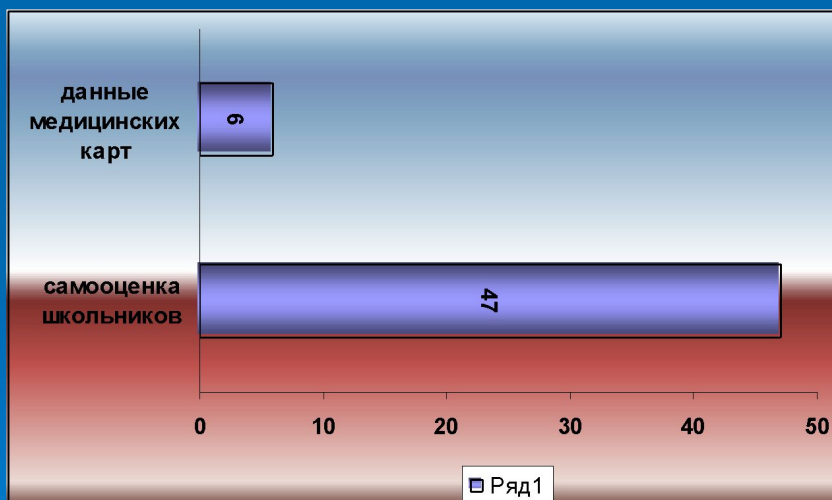
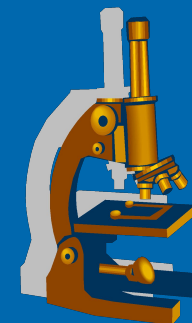
2. В меню школьной столовой учитывается диета при заболеваниях ЖКТ, сахарного диабета, расстройствах обмена веществ.

Вкусно!



Результаты исследования

3. Учащиеся
необоснованно считают
массу своего тела
избыточной



4. Одна из причин
непосещения школьной
столовой – диеты
школьников,
используемых без
рекомендации врача!

Рекомендации для родителей

1. **Никогда не принуждайте ребенка есть! Никаких угроз, наказаний!**
2. **Не предлагайте детям во время еды ничего сверх необходимого.**
3. **Не уговаривайте детей съесть больше, чем они могут.**
4. **Не торопите детей за столом.**
5. **Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен.**
6. **Не подавайте детям плохого примера за столом.**



«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой, здоровой пищей, то они не знали бы болезней...»

Л.Н. Толстой





Спасибо за внимание!

