

Питание и здоровье моего ребёнка.



Родительское собрание в 3
классе.

Автор: Винниченко И.М.



«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы» В.А.Сухомлинский

100% нашего здоровья зависит :

- от наследственных факторов
(20%);**
- от действия окружающей среды
(20%);**
- от действия здравоохранения
(10%);**
- от образа жизни, который ведёт
человек (50%)**

Анкета для школьников.

- 63% детей завтракают до школы дома;
- 92% детей не каждый день едят каши;
- 66% детей ежедневно не получают в питании фруктов и свежих овощей.

Анкета для родителей.

- Сколько раз в день питается Ваш ребёнок – 10% - 5 раз, 30% - 4 раза, 30% - 3 раза, 30% - 2 раза в день.
- Ужинает ли Ваш ребёнок ? – 60% детей ужинают за 2 часа до сна.
- Сколько раз в день Ваш ребёнок употребляет молоко и другие молочные продукты? - 70% 1раз в день, 20% 2 раза, 10% вообще не употребляет.
- Какие напитки употребляет Ваш ребёнок? -100% детей чаще всего пьют соки, чай., воду.
- Часто ли ест Ваш ребёнок:
Каши – 70%, яйца – 80%, сладости – 70%, соленья – 30%, жареную и жирную пищу – 10%.
Ваши пожелания по организации питания: разнообразить питание школьников фруктами и овощами.

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма.



Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.

Что такое качественное питание?



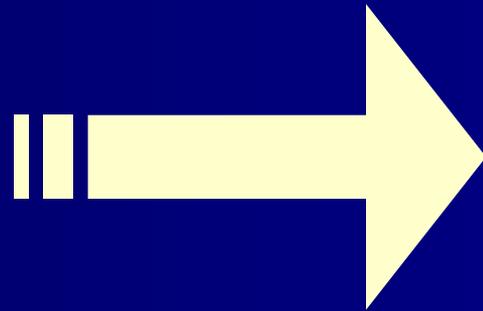
Качественное питание обеспечивается путем потребления **безопасных** пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма ребенка в питательных веществах.

Важнейшие компоненты питания.

- - Белки (мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, горох);
- Жиры (яйца, печень, мясо, сало, рыба, молоко, сливочное и растительное масло);
- - Углеводы (хлеб, крупы, макароны, картофель, сахар);
- Витамины;
- -Ягоды, фрукты, овощи.

А если питание не достаточно разнообразно?...

Недостаточность питательных веществ



Потеря внимания

Слабость и переутомляемость

Ухудшение памяти и работы мозга

Легкий доступ к вирусным и инфекционным заболеваниям

Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

**Способы обработки
продуктов:**

- варка без слива воды;**
- тушение мясных
продуктов;**
- запекание молочных,
рыбных продуктов;**
- припускание и
пассирование
растительных
продуктов.**



Завтрак в школе обязателен!



Хорошее
самочувствие
вашего ребенка
в течение
уроков
обеспечивает
вовремя
съеденный
школьный
завтрак!

Интервью у школьного повара.

1. Почему Вы выбрали профессию повара?
2. В котором часу вы приходите на работу, чтобы приготовить завтрак школьникам?
3. Сколько кг картофеля вы чистите для ребят?
4. Сколько стаканов, вилок и тарелок нужно перемыть за день работы?
5. Сколько раз за день вы слышите слово «спасибо»?







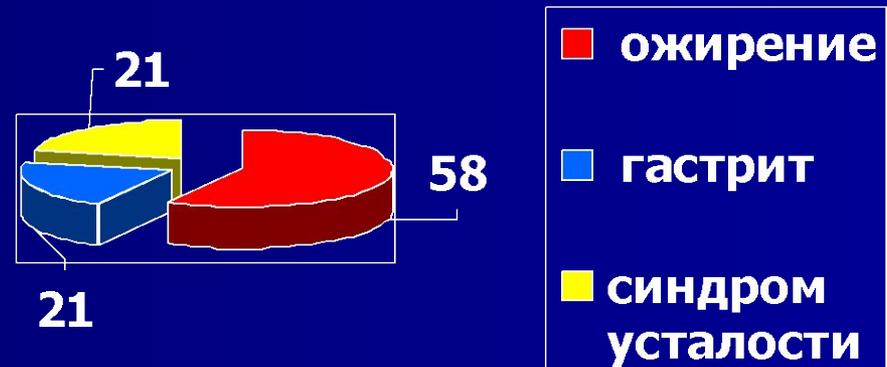




И еще о завтраке...

Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.

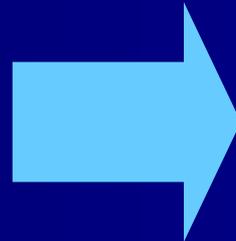
Исследования показывают:



В статистике участвуют дети, которые игнорируют школьную столовую.

Ваш ребенок в школе, но не питается в СТОЛОВОЙ...

Недостаточное
потребление
ВИТАМИНОВ,
белка,
микроэлементов



нагрузк
а



Предболезнь или
болезнь

Никогда:

- Не делайте проблему из того, что ваш ребёнок не любит какую-то пищу;
- Не говорите: «Съешь всё это, тебе полезно»;
- Не говорите: «Если съешь это, получишь мороженое...»

Мудрые мысли о питании.

- Человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество её должно быть достаточно.
- Необходимо иметь каждый день какие-то сырые овощи и фрукты.