

Родительское собрание на тему: «Здоровый ребёнок сегодня – здоровое поколение завтра»

Учитель начальных классов
МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1
р.п. Татищево»
Пинтера Ирина Ивановна

Программа «Разговор о правильном питании»



Цель: формирование основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

«Ты то, что ты ешь»

- ▣ 60 % - завтракают до школы
- ▣ 10 % - на завтрак пьют только чай или сок
- ▣ 30 % - вообще не завтракают
- ▣ 50 % - не каждый день едят каши
- ▣ 55 % - фрукты и овощи едят один раз в неделю



Что такое здоровое питание?



1 : 1 : 4

Как часто в течение одного дня вы питаетесь?

- а. Три раза
- в. Два раза
- с. Один раз



Вы завтракаете:

- А. Каждое утро
- В. Один – два раза в неделю
- С. Очень редко, почти никогда



Из чего состоит ваш завтрак?

- А. Из каши и какого-нибудь напитка
- В. Из жареной пищи
- С. Только из одного напитка



**Часто ли в течение дня
перекусываете в промежутках
между завтраком, обедом и
ужином?**

- А. Никогда
- В. Один – два раза
- С. Три раза и больше



Как часто вы едите свежие овощи и фрукты, салаты?

- а. Три раза в день
- в. Три – четыре раза в неделю
- с. Один раз в неделю



Как часто вы едите торты с кремом, шоколад, сладости?

- А. Раз в неделю
- В. От 1 до 4 раз в неделю
- С. Почти каждый день



Вы любите фаст-фуд?

- а. Почти не прикасаюсь к таким бутербродам
- в. Иногда с чаем не отказываю себе в это скором кушанье
- с. Очень люблю и балую себя почти каждый день



Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

- А. Два – три раза и больше
- В. Один раз
- С. Реже одного раза



Как часто вы едите хлеб и хлебобулочные изделия?

- а. Раз в день
- в. Два раза в день
- с. Три раза и более



Сколько чашек чая или кофе вы выпиваете в течение дня?

- А. Одну - две
- В. От трёх до пяти
- С. Шесть и больше



Подведём итог

A. - 2

B. - 1

C. - 0



- Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь?
- По какому принципу вы выбираете, что вам есть?
- Знаете ли вы, какие продукты полезны, а какие





**«Мы живём не для того, чтобы
есть, а едим для того, чтобы
ЖИТЬ»**

**(древнегреческий философ Сократ (470-399 до н.
э))**

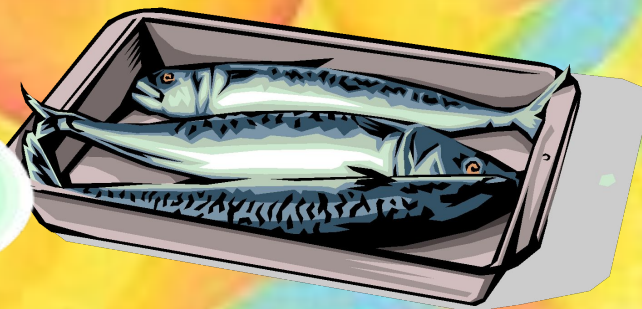


Время приёма пицци

- ▣ 7.00 – 7.30
- ▣ 10.00 – 10.30
- ▣ 13.00 – 13.30
- ▣ 16.00 – 16.15
- ▣ 19.00 – 19.30



БЕЛКИ



Белки - вещества, идущие на постройку клеток организма и дающие ему силу.

Жиры



Жиры дают нам энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей.

УГЛЕВОДЫ



Углеводы - вещества, быстро дающие организму силу и жизненную энергию.



Каши и овощи содержат клетчатку, полезную тем, что она помогает остальной пище легче пройти по пищеварительному тракту.

Вода



ВИТАМИНЫ



**Витамины – вещества, необходимые для здоровья.
Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют
наши мышцы и кости.**

Продукт**Мкг йода на 100 грамм**

Морепродукты после кулинарной обработки	5 - 400
Пресноводная рыба (сырая)	243
Пресноводная рыба (приготовленная)	74
Сельдь свежая	66
Сельдь в соусе	6
Креветки свежие	190
Креветки жареные	11
Макрель свежая	100
Устрицы сырые	60
Устричные консервы	5
Форель	3,5
Молочные продукты	4-11
Мясо	3
Куриные яйца	10
Хлеб	6-9
Картофель	4
Зелень	6-15
Овощи	1-10

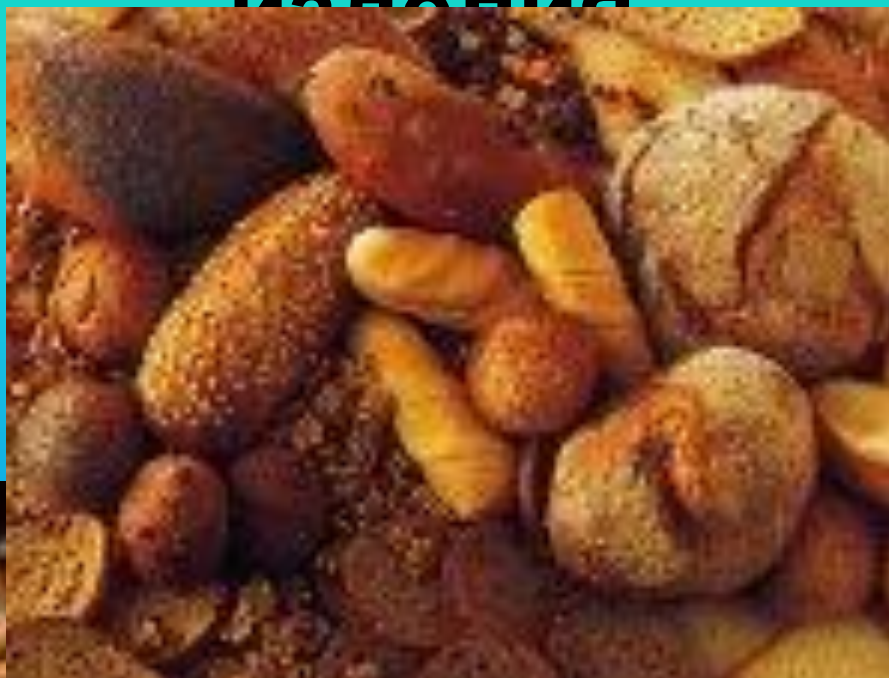


Питательная пирамида



Хлеб, зерновые, макаронные

изделия



Фрукты и овощи.



Мясо, рыба, птица.



Молочные продукты



Соль, сахар, сладости.



2 группа – обед
дома

3 группа - полдник



1 группа - завтрак

4 группа – ужин



ЗАВТРАК

То, чем позавтракал утром, влияет на наше настроение и самочувствие весь день.

Вкусный завтрак должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным.





ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Хороший завтрак - это не значит наесться так, чтобы потом нельзя было встать со стула. Хороший завтрак подразумевает оптимальное сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужны организму после сна.

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.



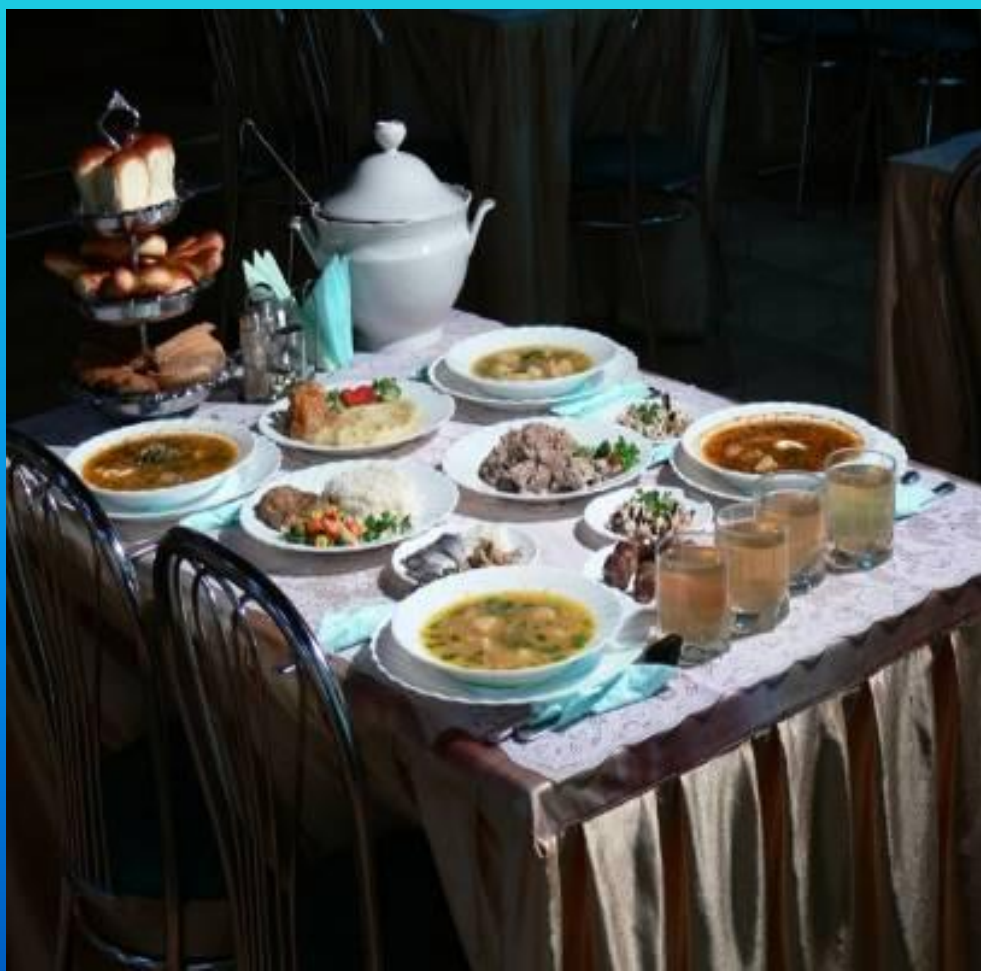
Обед в школе

- Огурец свежий
- Суп рисовый с картофелем на мясном бульоне
- Каша гречневая
- Курица тушеная
- Компот из сухофруктов
- Хлеб



ОБЕД

Обед — как правило, второй или третий приём пищи в день (обычно после первого либо второго завтрака). Как правило на **обед** подается горячая пища



Полдник

Можно на полдник есть булочки, вафли, печенье с чаем, соком или молоком.



Пора ужинать.

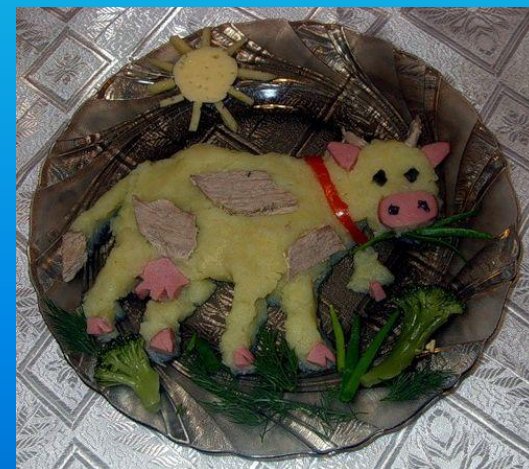
Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- запеканки
- творог
- омлет
- кефир
- простоквашу



Обратите внимание!

- ▣ Еда должна быть вкусной;
- ▣ «Нелюбимые» блюда замените на равноценные, но «любимые»;
- ▣ Добавьте «изюминку» в привычные блюда;



Никогда:

- ▣ Не делайте проблему, что ребёнок не ест какую-то пищу;
- ▣ Не говорите: «Съешь всё это, тебе полезно»;
- ▣ Не говорите: «Съешь всё, получишь мороженое»;





2.20v





10 вредных продуктов

- ▣ Леденцы, конфеты, мармелад, пастила
- ▣ Чипсы, картофель фри
- ▣ Газированные напитки
- ▣ Шоколадные батончики
- ▣ Колбасы и сосиски
- ▣ Жирное мясо
- ▣ Майонез, кетчуп
- ▣ Продукты быстрого приготовления
- ▣ Соль
- ▣ Алкоголь



Как часто специалисты советуют есть рыбу?



1 раз в неделю

2 раза в неделю

каждый день

В каком из следующих продуктов содержится больше витамина С?



Сколько воды специалисты советуют выпивать в день?



1 литр

2 литра

3 литра

Сколько кальция нужно нашему организму в день?

100 мг

400 мг

700 мг



Какой жир вреднее всего для здоровья?

Полиненасыщенный
жир

Насыщенный
жир

Мононенасыщенный
жир



Какой процент ежедневной нормы калорий должен приходиться из углеводов?

50 %

80 %

100 %



Я хочу быть здоровым!
Я могу быть здоровым!
Я буду здоровым!





Будьте здоровы!