

# «Здоровое питание»



# ИГРА «МЫСЛЬ - НЕВЕДИМКА»

ЗДО, НЕ, БЕЗ, НО, ЗДО,  
НИЧТО, РОВЬЯ, ВСЁ,  
РОВЬЕ, ВСЁ

«Здоровье - не все, но  
все без здоровья НИЧТО»



# «МЫ ЕДИМ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИВЁМ, ЧТОБЫ ЕСТЬ.»

Каждый человек в  
состоянии  
самостоятельно  
заботиться о  
собственном  
здоровье.



Движение к этой цели  
должно быть  
постепенным - шаг за  
шагом. Каждый шаг  
продлевает активные  
годы жизни.



# АНКЕТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

---

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с излишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!



# Тест «Детский Невроз»

---

## Замечаете ли вы:

- ▣ 1. Спокойно ли спит ваш ребенок? \_\_\_\_\_
- ▣ 2. Что ваш ребенок медлителен и вялый? \_\_\_\_\_
- ▣ 3. После сна чувствует ли ваш ребенок себя усталым и «Разбитым» (не отдохнувшим)? \_\_\_\_\_
- ▣ 4. Плохой аппетит у ребенка? \_\_\_\_\_
- ▣ 5. Что вашему ребенку, трудно заснуть? \_\_\_\_\_
- ▣ 6. Он не может сдержать слез и часто плачет? \_\_\_\_\_
- ▣ 7. Он стал раздражительным и вспыльчивым? \_\_\_\_\_
- ▣ 8. Он стал безразличным к прежним интересам и увлечениям? \_\_\_\_\_
- ▣ 9. Что ваш ребенок жалуется на звон в ушах и потемнение в глазах? \_\_\_\_\_
- ▣ 10. Замечаете ли вы за своим ребенком, частое подергивание мимической мускулатуры лица, глаз, бесконечные навязчивые движения и потирание носа? \_\_\_\_\_

# НЕВРОЗ ТЕСТ ЖҰМЫСЫ

---

- 1) Балаңыздың ұйқысы тынышпа? \_\_\_\_\_
- 2) Сіздің балаңыздың енжар немесе жай қимылдайтынын байқадаңыздарма? \_\_\_\_\_
- 3) Ұйқыдан тұрған соң балаңыздың ұйқысы қанбай немесе көңіл-күйінің болмайтынын байқадыңыздарма? \_\_\_\_\_
- 4) Балаңыздың асқа тәбеті нашар ма? \_\_\_\_\_
- 5) Балаңыздың ұйқысы нашарлап, бір ойлар мазалағанын байқадыңыздарма? \_\_\_\_\_
- 6) Балаңыздың көңілі жиі түсе ме? \_\_\_\_\_
- 7) Балаңыз ашуланшақ болып бара жатыр деп ойлайсызба? \_\_\_\_\_
- 8) Балаңыздың бұрынғы әдеттері мен сүйікті істерінің жойылып бара жатырғанын байқадаңыздар ма? \_\_\_\_\_
- 9) Балаңыз сізге денсаулығының нашарлап, құлағында шудың, көзінің қарауытып тұрғаны жөнінде шағым жасады ма? \_\_\_\_\_
- 10) Сіз балаңыздың бетінен, көзінен мимикалық қимылды байқадыңызба? \_\_\_\_\_

[Детский невроз- причины и симптомы.mp4](#)

# ПЕРЕЧЕНЬ ВРЕДНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОДУКТОВ

---

- Леденцы, жевательные конфеты, пастила и мармелад
- Чипсы и картофель фри
- Газированные напитки
- Шоколадные батончики
- Колбасы и сосиски
- Жирное мясо
- Майонез кетчуп и фабричные соусы
- И продукты быстрого приготовления (Ролтон)
- Алкоголь



**В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.**

**В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.**





**В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.**

**★ Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.**



В состав **газированных напитков** входят различные **консерванты,**

ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.

**Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.**









**Кириешки не всегда  
Полезная и вкусная еда,  
Усилитель вкуса в них и специи  
Не полезны для питания детского**

**Сырок глазированный – вкусно!**

**Он нам дает на НАСЛАЖДЕНЬЕ чувства,  
Но калия сорбатом так богат,  
Что съев его, не очень будешь рад.**





# ФАСТ – ФУД

---

## «МУСОРНАЯ ЕДА».



Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов.

В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

# Пирамида питания







# ВИТАМИН А – ВИТАМИН РОСТА.





# ВИТАМИН В





# ВИТАМИН Д





# ВИТАМИН С

---



[www.WallpapersLibrary.com](http://www.WallpapersLibrary.com)









# ОТКАЗЫВАЮСЬ ОТ ПЕРВУЮ ПО РЕЗУЛЬТАТУ СОВЕЩАНИЯ

- ~~7.00 – Кофе~~
- ~~10.00 – Бутерброд~~
- ~~12.00 - Доширак~~
- ~~14.00 – Чипсы, Кола~~
- ~~16.00 – Сухарики~~
- ~~19.00 - Плотный ужин.~~

- 7.00 – Плотный завтрак.**
- 10.00 – витаминизированный второй завтрак.**
- 13.00 – Обед.**
- 16.00 – Полдник.**
- 19.00 – Лёгкий ужин**

Harmonie Santé





И ПУСТЬ ЕДА ВСЕГДА ПРИНОСИТ  
ВАМ УДОВОЛЬСТВИЕ И ПОЛЬЗУ.

