

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И МОЙ РЕБЕНОК



# ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЯ – ПРОБЛЕМА ПИТАНИЯ?

---



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

# ЧТО ТАКОЕ КАЧЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ?

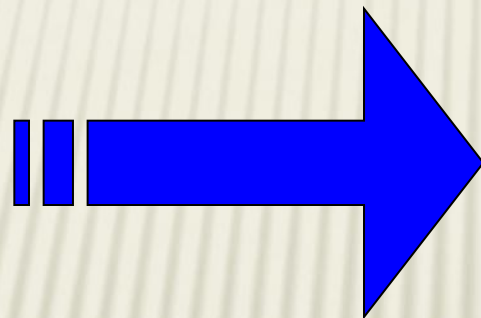
---



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

# А ЧТО ИЗ ЭТОГО СЛЕДУЕТ?...

**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!

**Завтрак (дома) –  
мюсли, хлопья,  
воздушный рис и т.  
п. с молоком и  
(желательно) с  
фруктами.**



# ЗАВТРАК В ШКОЛЕ ОБЯЗАТЕЛЕН!

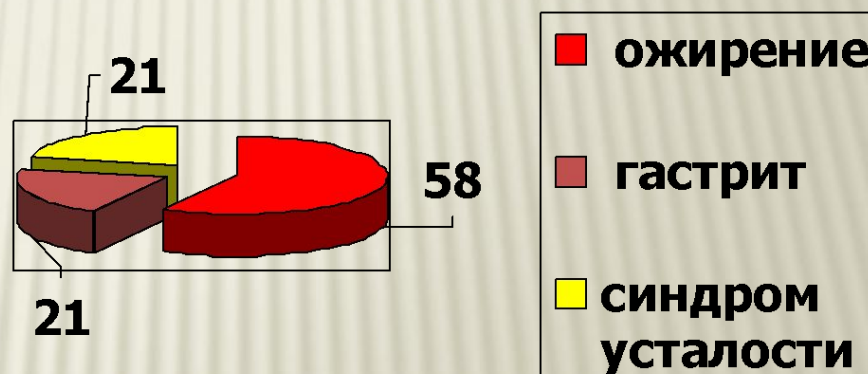


Хорошее  
самочувствие  
вашего ребенка  
в течение  
уроков  
обеспечивает  
вовремя  
съеденный  
школьный  
завтрак!

# 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.**

# ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ:

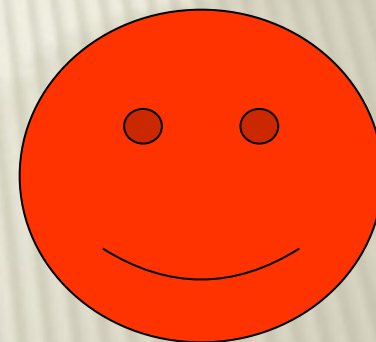
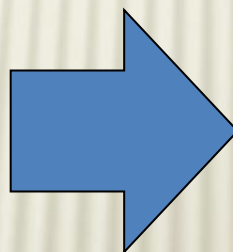
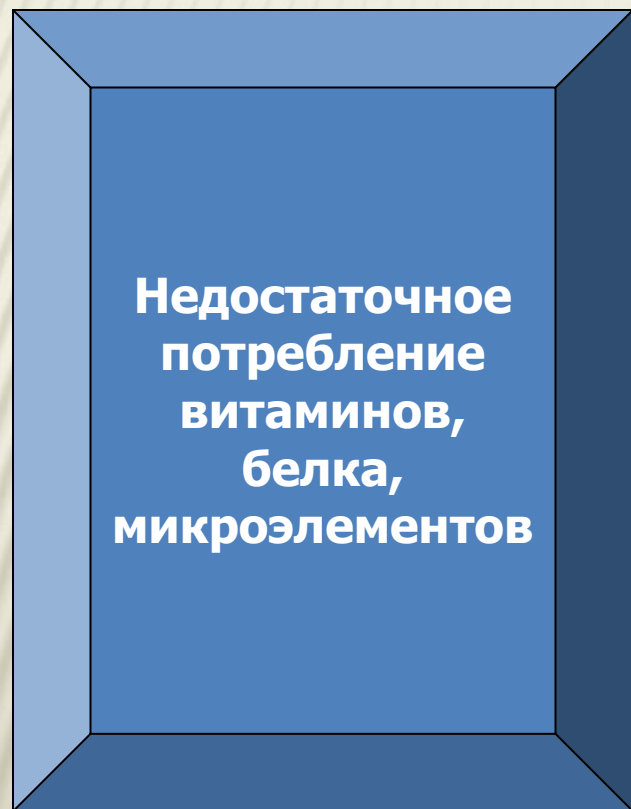
- ▣ **первые признаки хронических заболеваний (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, нарушения пищеварения) проявляются в юности.**
- ▣ **просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек и ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.**



САМЫМ ВАЖНЫМ ФАКТОРОМ, ВЛИЯЮЩИМ НА  
ЗДОРОВЬЕ И КАЧЕСТВО ПИТАНИЯ РЕБЕНКА,  
ЯВЛЯЕТСЯ УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ ЕГО МАТЕРИ!



# ВАШ РЕБЕНОК В ШКОЛЕ, НО НЕ ПИТАЕТСЯ В СТОЛОВОЙ...



**Предболезнь или  
болезнь**

# СОВЕТ:

---

**Попытайтесь наглядно продемонстрировать ребенку преимущества здорового питания.**

**Мальчиков можно «воодушевить» с помощью объяснения, что здоровые продукты – путь к физической силе, высокому росту.**

**На девочек можно повлиять с помощью рассказов о красоте волос и кожи. Проиллюстрируйте им возможные последствия переедания сладкого или жирного: кариес, ожирение, выпадение волос, угревая сыпь.**