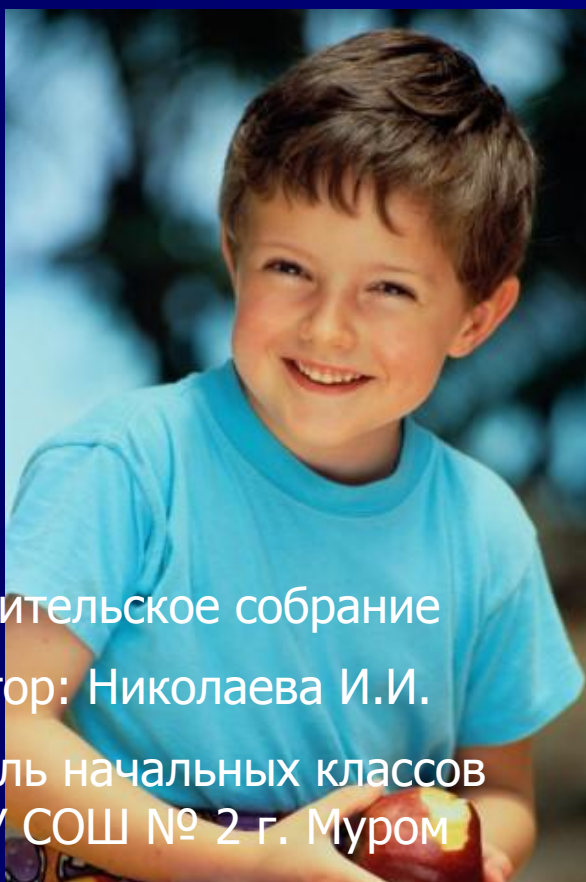


Здоровое питание – здоровый ребенок – здоровая нация







Родительское собрание
Автор: Николаева И.И.
учитель начальных классов
МОУ СОШ № 2 г. Муром



**«Если вы не думаете о своем будущем,
то у вас его не будет...»**

Бертран Рассел

По данным Минздравсоцразвития России

- 53 процента – имеют ослабленное здоровье;
-  две трети детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания;
-  лишь 10 процентов выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых;
-  общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет возросла за последние пять лет на 16 процентов, а юношей и девушек в возрасте 15-18 лет - на 18 процентов;
-  продолжается рост показателей болезней органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы, крови и кровеносных органов, врожденных аномалий и анемий.

Проведенные Научным исследовательским институтом гигиены и охраны здоровья детей Российской Федерации исследования показали, что

- количество детей в возрасте 6-7 лет, не готовых к систематическому обучению, превышает 32 процента
- Сохраняются высокие уровни элементарно-зависимых заболеваний (гастриты и дуодениты, болезни желчного пузыря и желчевыводящих путей, сахарный диабет).
- Отмечается ухудшение показателей физического развития.
- Около 10 процентов детей школьного возраста имеют сниженные антропометрические характеристики. Низкая масса тела у детей и ее дефицит выявляются в 3 раза чаще, чем десять лет назад. Около 7 процентов школьников страдают ожирением.

Заболеваемость по школе

- Эндокринные заболевания - 5.7%
- Заболевания ЖКТ – 2%
- Дефицит веса – 4.2%
- Заболевания ССС – 1.8%

Проблема здоровья – проблема питания?



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

Принципы правильного питания

```
graph TD; A[Принципы правильного питания] --> B[Регулярность]; A --> C[Безопасность]; A --> D[Разнообразие]; A --> E[Оптимальность];
```

Регулярность

Безопасность

Разнообразие

Оптимальность

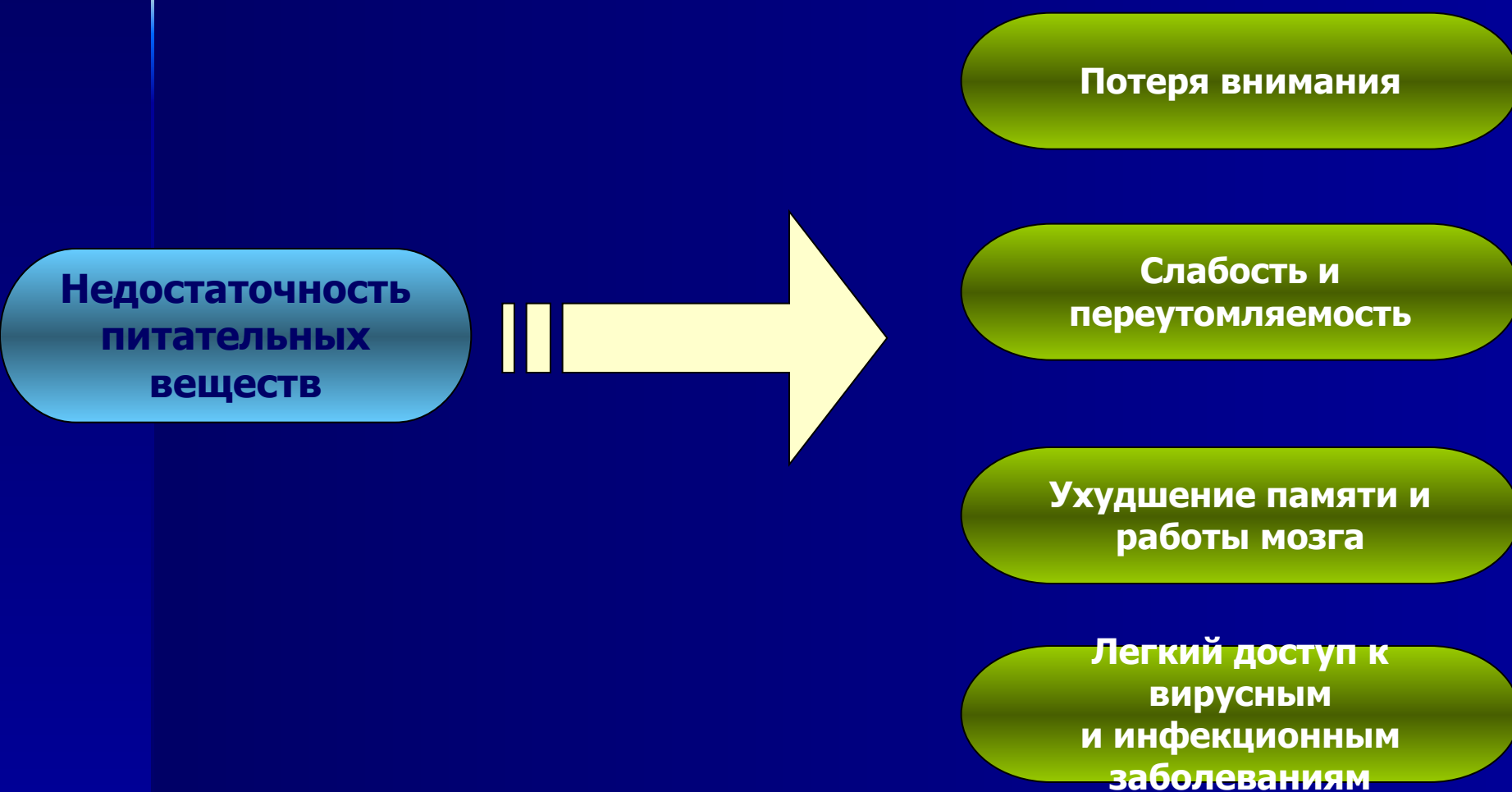
Что такое здоровое питание?



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**

Режим питания

7.00-7.30	завтрак дома
10.00-10.15	завтрак в школе
13.00-13.30	обед в школе или дома
16.00-16.15	полдник
19.00-19.30	ужин

Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

**Завтрак (дома) –
горячие мясное,
крупяное,
овощное,
творожное или
яичное блюда, а
также молоко,
кофе или чай с
хлебом и маслом.**



Завтрак в школе обязателен!



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

Обед в школе или дома



- Горячий обед школьнику просто необходим. Особенно первые блюда.



- Ужин должен дополнять необходимые питательные вещества дневного рациона и включать легкие крупяные или овощные блюда с маслом, молоко или простоквашу.

Крупы и злаки



- Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте.

Мясо и рыба



- Содержат белок - это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов.

Овощи, корнеплоды и фрукты



- Это растительная клетчатка. Она необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта

Растительные масла и орехи



- Помогут подростку избежать проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей

Молоко и кисломолочные продукты



Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.

Чистая питьевая вода



- Для нормальной работы организма нужно выпивать 1,5- 2 литра воды

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.**

**Чипсы для лентяя –
блюдо идеальное!
В них консервантов
много – И всё
ненатуральное! Ты
чипсами не увлекайся,
Свежеприготовленным
питайся!**

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.

*От нее, от Кока-колы
Лишь желудок будет
полным,
А полезности ни
грамма,
Создана лишь для
рекламы.*

Шоколадные конфеты
Любят взрослые и дети
Можно съесть штук три от силы,
Чтоб не быть всегда пассивным.



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.



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.



Живи толстым, умри молодым?



Одна из главных причин ожирения – ФАСТ-ФУД.



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».



**«Одно только
поколение правильно
питающихся людей**

возродит

человечество и

сделает болезни столь

редким явлением, что

на них будут смотреть



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.**

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.

И последнее...



Давайте действовать сообща!