

**Общешкольное
родительское
собрание**

**«Правильное
питание-залог
здоровья
школьника»**

подготовила:
учитель начальных классов:
Диволовская Е.Ю.
ГБОУ РО «Новочеркасская школа-интернат»



План родительского собрания:

1. Введение

2. Питание школьника

3. Последствия неправильного
питания

4. Преимущества правильного
питания

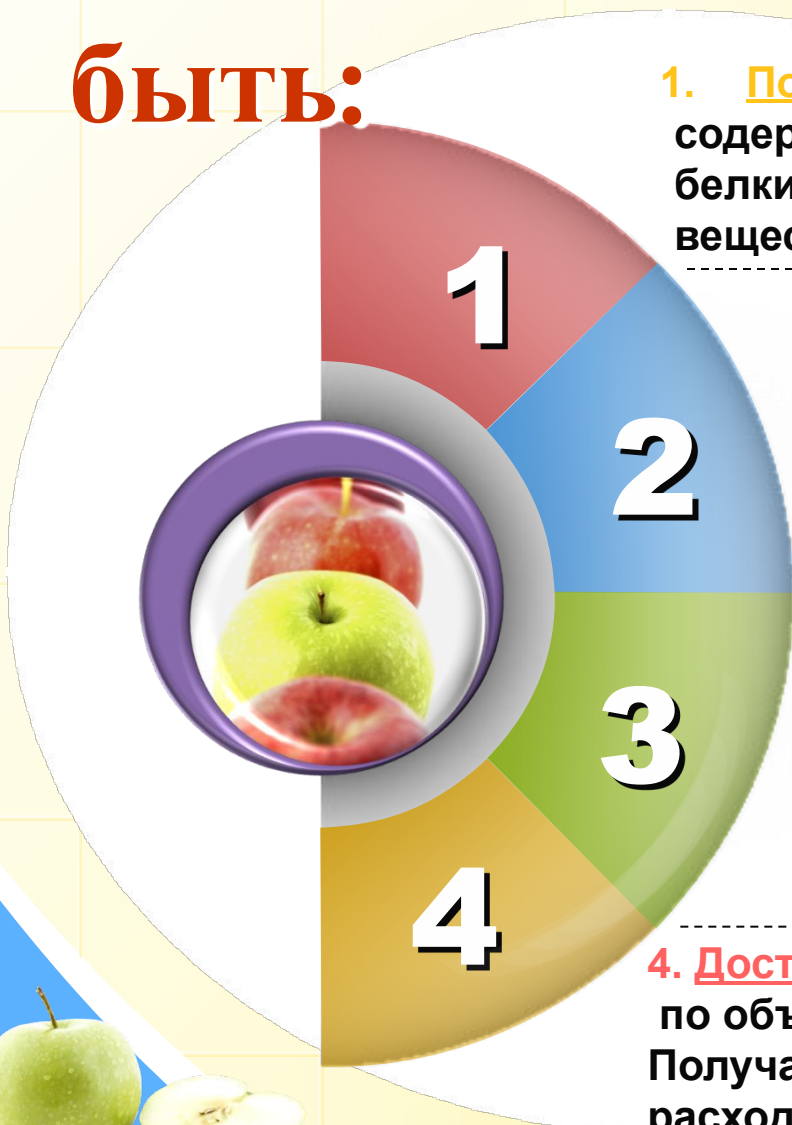
5. Рекомендации по питанию

6. Выводы



Питание школьника должно

быть:



1. Полноценное

содержащее в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

2. Разнообразное

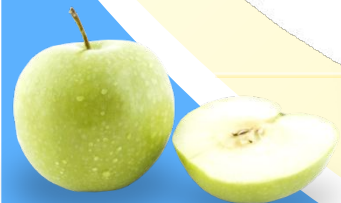
состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

3. Доброкачественное

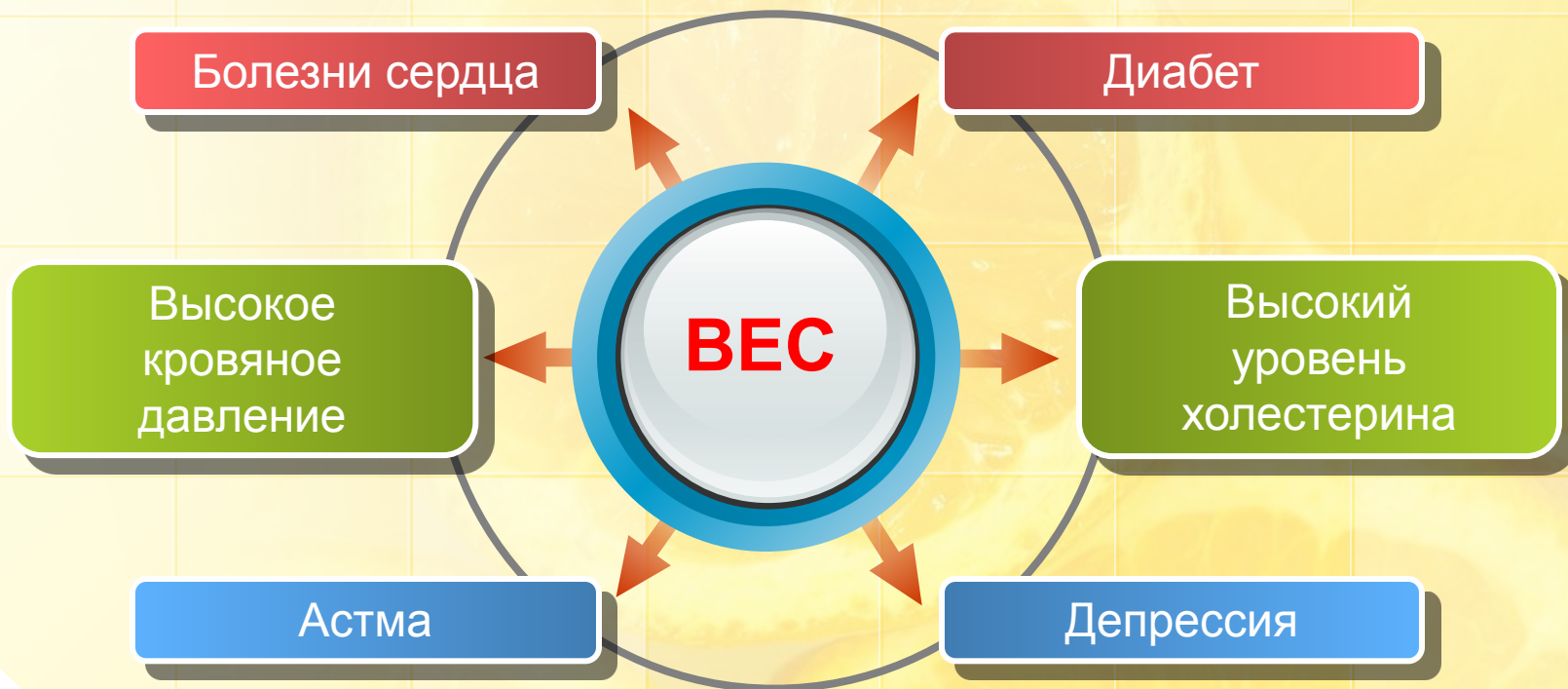
без вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

4. Достаточное

по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое питание должно не только покрывать расходующую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.



Возможные последствия избыточного веса или ожирения у детей



Преимущества правильного питания детей



Конкретные пути для поддержки хорошего питания

Предлагать

овощных
вариантов и
фруктов на
каждый день.

Обеспечить

здоровые
источники белка,
такие как рыба,
яйца, орехи и
постное мясо, как
курица

Поддерживать на
стол
цельнозерновой
хлеб и злаки.

Обеспечивать
продукты на
гриле или на паре
вместо жарки.

**Поощрять пить много воды или
молока вместо сахарных напитков,
таких как фруктовые соки и т.д.**



Необходимо практиковать хорошие привычки



Сделайте завтрак частью утренней рутины. Завтрак очень важен для пополнения энергией, которую он или она должны расходовать во время учебы и активной жизни.

90%



Пусть он или она сами определяют сам размер порции.
Не проталкивать продукты или настаивать на пустой тарелке.



Есть блюда и закуски вместе, как семья — не перед телевизором.
Поощрять есть медленно и прекратить есть, если чувствует себя сытым.



Избегать получения нездоровой пищи как награда. Это может неправильно оценить ребенок о качествах этой нездоровой пищи.



Физическая активность должна быть частью семейного образа жизни.

1

минимум 1 час активной игры каждый день.
Физическая активность должна быть частью
семейного образа жизни.

2

Ограничьте время при использовании телевизора,
компьютера, мобильного телефона или игровой
станции не более чем 1-2 часа в день.

3

Совершать пробежки или прогулку на велосипеде.



**Спасибо
за внимание!**

L/O/G/O

