

**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

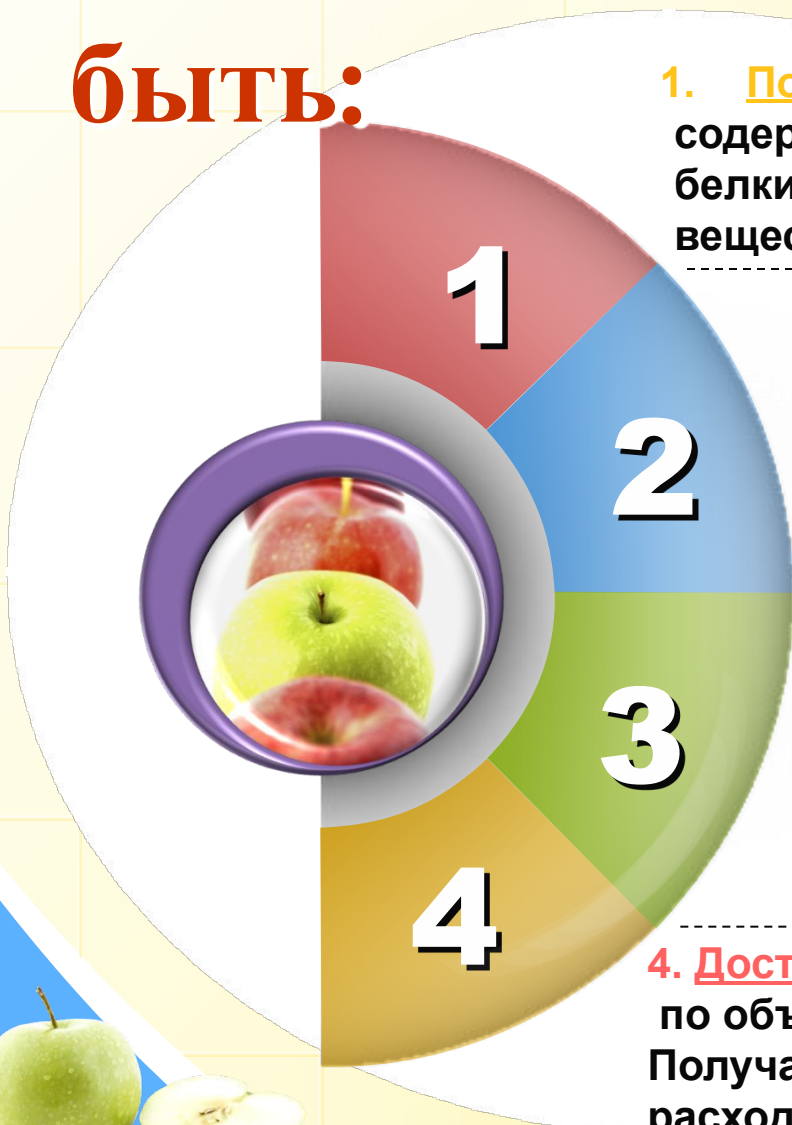
5. Рекомендации по питанию

6. Выводы



# Питание школьника должно

**быть:**



## 1. Полноценное

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

## 2. Разнообразное

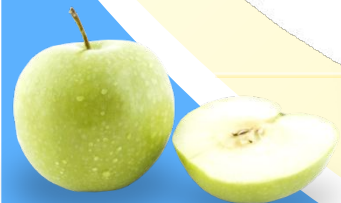
состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

## 3. Доброкачественное

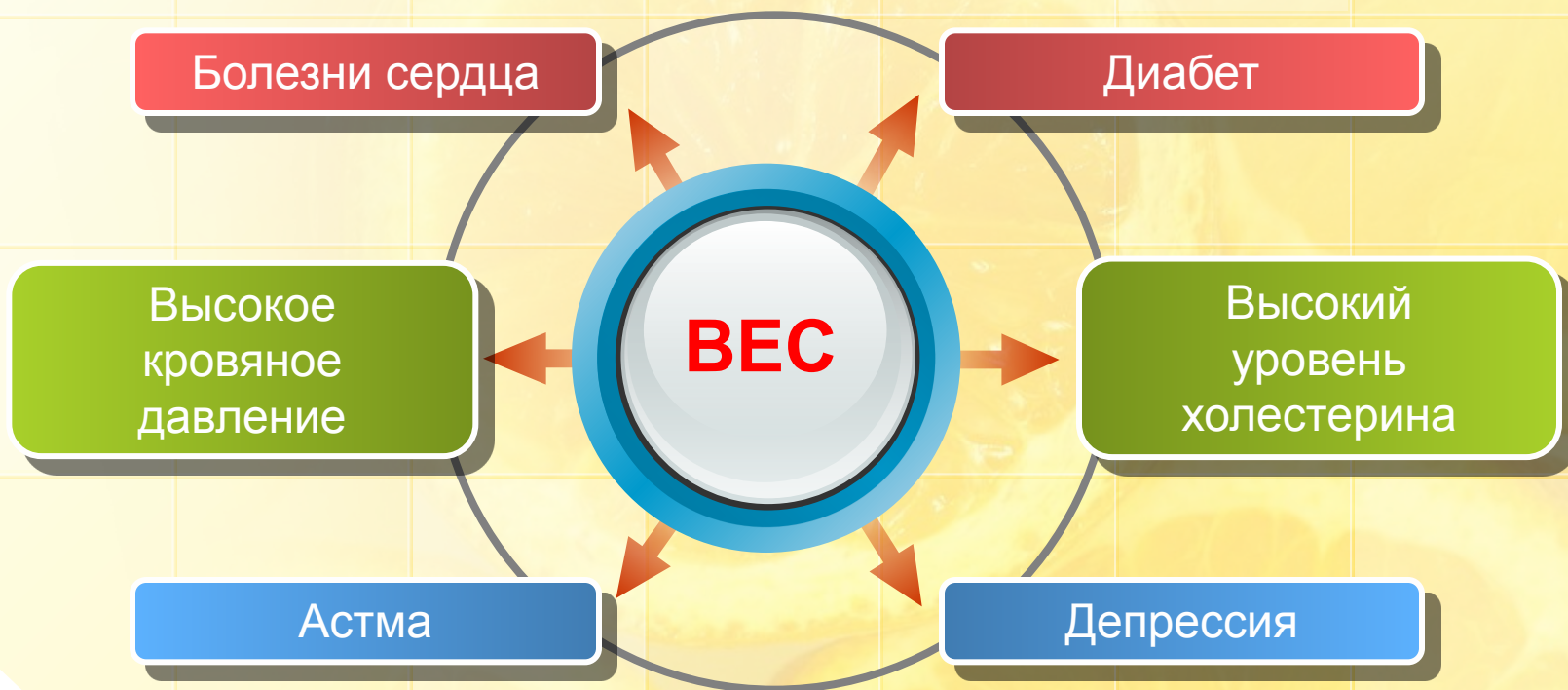
без вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

## 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**  
стол  
цельнозерновой  
хлеб и злаки.

**Обеспечивать**  
продукты на  
гриле или 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 награды. 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**

