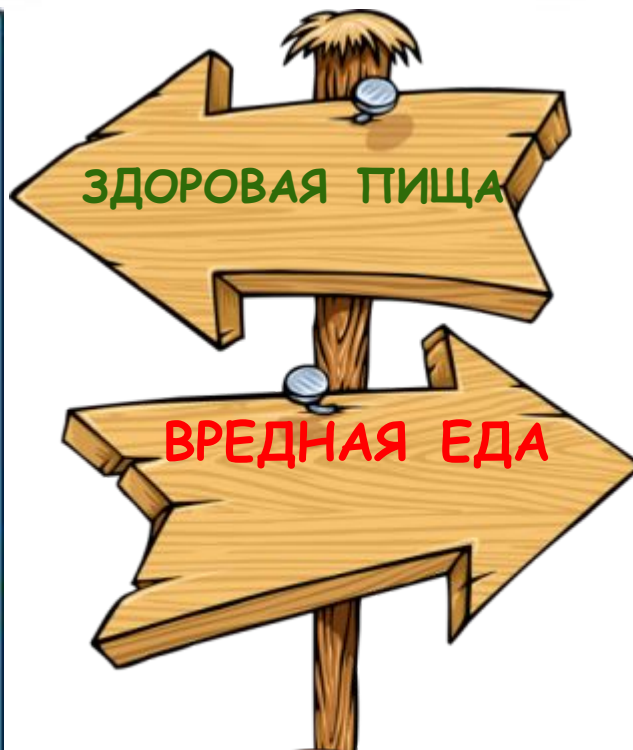
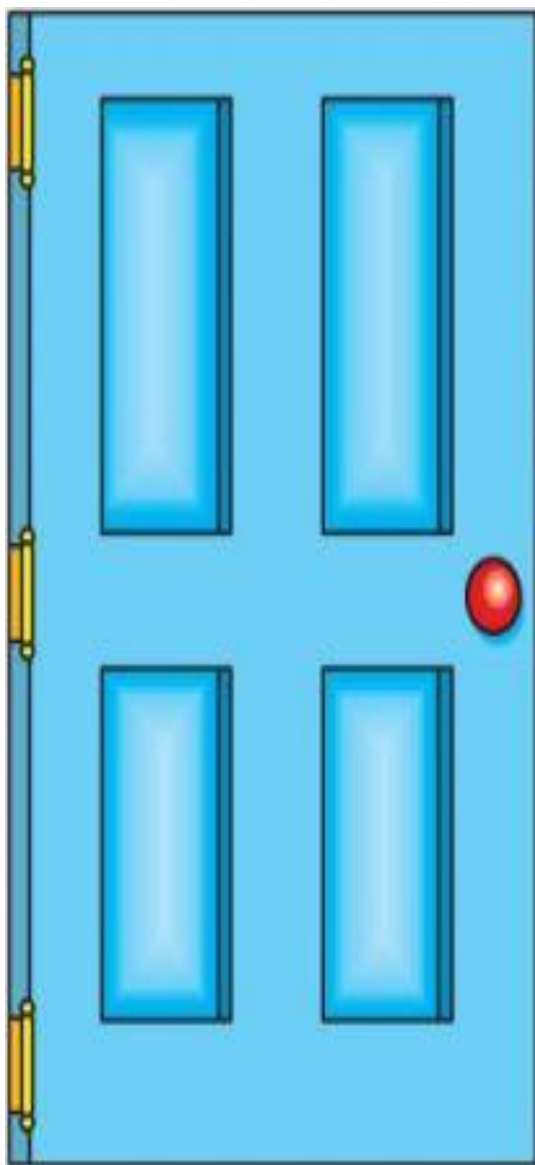




**ЗДОРОВЬЕ
НА
ТАРЕЛКЕ**





ВЕЛИКИЕ ЛЮДИ О ЕДЕ

«Чем проще пища, тем она приятнее - не приедается, тем здоровее и тем всегда и везде доступнее...»

Л.Н. ТОЛСТОЙ

«Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей.»

ГИППОКРАТ

«Люди дурные живут для того, чтобы есть и пить, люди добродетельные едят и пьют для того, чтобы жить.»

СОКРАТ

«Терпеть не могу людей, которые несерьезно относятся к вопросам принятия пищи. Это пустые люди...»

ОСКАР УАЙЛЬД

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СУТОЧНЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей					
	суточная норма		детский сад		дома	
	ежедневно	за 10 дней	ежедневно	за 10 дней	ежедневно	за 10 дней
Молоко и кисломолочные продукты с м.д. ж. не ниже 2,5%	450 мл.	4,5 л.	338 мл.	3,380 л.	112 мл.	1,12 л.
Творог, творожные изделия	40 гр.	400 гр.	30 гр.	300 гр.		100 гр.
Сметана с м.д.ж. не более 15%	11 гр.	110 гр.	8 гр.	80 гр.		30 гр.
Сыр твердый	6,4 гр.	64 гр.	5 гр.	50 гр.		14 гр.
Мясо (бескостное/ на кости)	75 гр.	750 гр.	56 гр.	560 гр.	19 гр.	190 гр.
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	39 гр.	390 гр.	29 гр.	290 гр.	10 гр.	100 гр.
Птица (куры 1 кат потр. /цыплята-бройлеры 1 кат потр. /индейка 1 кат потр.)	27 гр.	270 гр.	20 гр.	200 гр.		70 гр.
Колбасные изделия	7 гр.	70 гр.	5 гр.	50 гр.		20 гр.
Яйцо куриное столовое	0,6 шт.	6 шт.	0,45 шт.	4,5 шт.		1,5 шт.
Картофель	234 гр.	2,340кг.	175,7 гр.	1,76 кг.	58 гр.	580 гр.
Овощи, зелень	325 гр.	3,250кг.	244 гр.	2,440кг.	81 гр.	810 гр.
Фрукты (плоды) свежие	114 гр.	1,140 кг.	86 гр.	860 гр.	28 гр.	280 гр.
Фрукты (плоды) сухие	11 гр.	110 гр.	86 гр.	86 гр.		24 гр.
Соки фруктовые (овощные)	100 мл.	1,0 л.	75 мл.	750 мл.		250 мл.
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50 гр.	500 гр.	38 гр.	380 гр.	12 гр.	120 гр.
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	80 гр.	800 гр.	60 гр.	600 гр.	20 гр.	200 гр.
Крупы (злаки), бобовые	43 гр.	430 гр.	32 гр.	320 гр.	11 гр.	110 гр.
Макаронные изделия	12 гр.	120 гр.	9 гр.	90 гр.		30 гр.
Мука пшеничная хлебопекарная	29 гр.	290 гр.	22 гр.	220 гр.		70 гр.
Масло коровье сладкосливочное	21 гр.	210 гр.	16гр.	160 гр.	5 гр.	50 гр.
Масло растительное	11 гр.	110 гр.	8гр.	80 гр.	3 гр.	30 гр.
Кондитерские изделия	20 гр.	200 гр.	15 гр.	150 гр.		50 гр.
Сахар	47 гр.	470 гр.	35 гр.	350 гр.	12 гр.	120 гр.
Соль пищевая поваренная	6 гр.	60 гр.	4,5 гр.	45 гр.	1,5 гр.	15 гр.

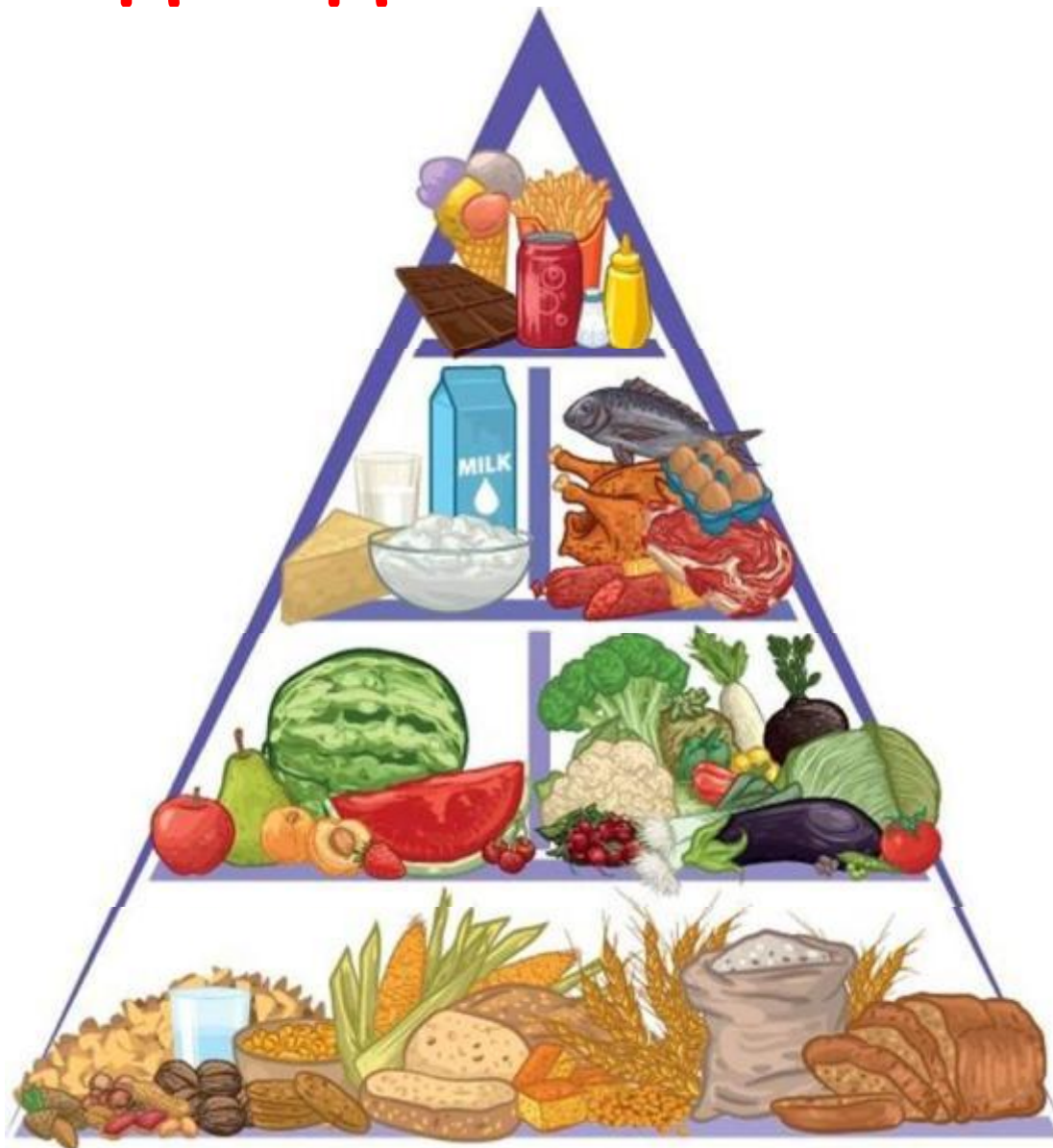
НЕ ВЕРЬ РЕКЛАМЕ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



4 – когда захочет, 9 – ежедневно, 17 - часто, 2 – в доступе, 1 – раз в неделю, 2 – в меру, 18 – редко.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

1. Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья?

53 - ответили да

2. Как вы относитесь к «быстрому» питанию (полуфабрикаты, пицце, чипсы, вермишель быстрого приготовления и др.?)

49 – отрицательно, 3 – покупают периодически, 1 – положительно

3. Составляют ли ежедневно овощи и фрукты основу рациона вашей семьи?

38 – да, 12 – не всегда, 3 – нет.

4. Назовите любимое блюдо вашего ребёнка?

Макароны с котлетой, макароны с мясом, макароны с сосиской (3 человека), молоко, йогурты, каши манная и гречневая, пельмени, молочные супы, борщ, курица в разном виде, шашлык, рыбные блюда, салаты из капусты с огурцом, свекла вареная, пюре с гуляшем и пр. 1- нет любимых блюд, 2 – затруднились ответить, 1 – мороженое.

5. Что не любит есть ваш ребёнок? От каких продуктов отказывается Ваш ребёнок?

Яйцо, мясо, рыба, борщ, пельмени, манная каша, геркулес, винегрет, салаты овощные, капусту, лук, помидоры, свеклу, сырники, все супы, рогу овощное, молоко и пр.

6. Какие блюда готовите ребенку на ужин и в выходные дни?

Меню разнообразное, по вкусам семьи и детей (картофельное пюре, котлеты, супы, каши, блюда из рыбы, выпечка, макароны, запеканки, омлет, сосиски, картофель, рогу и пр.). 2 – затруднились ответить.

7. Часто ли даёте ребёнку сладости? Какие? В какое время?

26 - часто, 6– в доступе, 1 – раз в неделю, 2 – в меру, 18 – редко.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

8. Любит ли ваш ребёнок фрукты? Какие?

1 – не любит, 1 – ест в меру, 6 – любят все виды фруктов, в основном любят яблоки и бананы, груши.

9. Готовят ли в вашей семье салаты? Какие?

2 – не очень часто, 10 – готовят овощные салаты (огурцы, помидоры, с капустой, с морковью, салат из свеклы), в основном – оливье, мимоза, сельдь под шубой, крабовые палочки, острячек, коктейль, греческий, **винегрет, капуста.**

10. Часто ли в вашей семье употребляют колбасные изделия?

1 – как попросит, 1 – ежедневно, 1 – не употребляют совсем, 25 – редко, 25 – часто.

11. Как часто употребляются в вашей семье основные продукты питания: молоко, творог, сыр, сливочное и растительное масло, каши, фрукты? (подчеркнуть продукты, которые употребляются ежедневно)

В основном молоко, сливочное масло и фрукты.

12. Какие блюда и напитки из меню детского сада вы готовите дома?

2 – не следят за меню в детском саду, 5 – затруднились ответить, в основном дома готовят такие же блюда как и в детском саду.

13. Как отзывается Ваш ребенок о питании в детском саду?

4 – не чего не говорит, остальные – положительно и хорошо.

14. Дайте оценку организации питания в детском саду по пятибалльной системе.

8 – дали оценку «4», 1 – «4+», 43 – «5», 1 – «5+»

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В ВАШИХ РУКАХ



СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3-х лет	350 - 450	450 - 550	200 - 250	400 - 500
от 3-х до 7-ми лет	400 - 550	600 - 800	250 - 350	450 - 600

Химический состав суточного рациона	От 1 до 3-х лет	С 3-х до 7 лет
Белок, г	59	73
Жир, г	56	69
Углеводы, г	215	275
Энергетическая ценность, ккал	1560	1963

ТЕСТ «ПРАВИЛЬНО ЛИ МЫ ПИТАЕМСЯ?»

1. Ежедневно ли вы завтракаете, обедаете и ужинаете?

- а) Да. 1
- б) Зависит от моей занятости в конкретный день. 2
- в) Нет, далеко не всегда. 3

2. Возвратившись после работы домой, сколько в среднем времени проходит перед тем, как вы садитесь за стол?

- а) Не менее получаса. 2
- б) Час и больше. 1
- в) Сразу стараюсь что-нибудь перекусить. 3

3. И как вы выбираете блюда?

- а) Ем то, что есть под рукой. 3
- б) Исходя из их питательной ценности. 1
- в) Ем все, что нравится. 2

4. Обычно во время приема пищи, вы:

- а) придерживаюсь правила: Когда я ем, я глух и нем. 1
- б) отвлекаюсь на всевозможные разговоры. 2
- в) читаю прессу или смотрю телевизор. 3

5. Всегда ли вы тщательно пережевываете пищу?

- а) Нет, это не про меня. 3
- б) Раз на раз не приходится, во многом зависит от времени, которым я располагаю. 2
- в) Разумеется, да. 1

ТЕСТ «ПРАВИЛЬНО ЛИ МЫ ПИТАЕМСЯ?»

6. После приема горячей пищи вы, как правило, сразу переходите к чаепитию?

- а) Нет, откладываю чаепитие минимум на полчаса-час. 1
- б) По-разному. 2
- в) Да, сразу. 3

7. Едите ли вы на ночь?

- а) Да, бывает. 3
- б) Позднее шести вечера не ем. 1
- в) Прекращаю прием пищи не менее чем за два часа до сна. 2

8. Вы следуете принципу раздельного питания?

- а) Да. 1
- б) Время от времени, но в целом не придаю этому большого значения. 2
- в) Нет. 3

9. Часто ли питаетесь сухомятку?

- а) Такое случается нередко. 3
- б) Иногда. 2
- в) Практически никогда. 1

10. Вы стараетесь придерживаться правила: В течение дня не ограничивать себя в еде, но есть небольшими порциями ?

- а) Да, конечно. 1
- б) Правило мне известно, но следую ему не всегда. 2
- в) Нет. 3

КЛЮЧ К ТЕСТУ «ПРАВИЛЬНО ЛИ МЫ ПИТАЕМСЯ?»

10-16 баллов. Остроумный Сократ заметил: Мы не для того живем, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить. Вы, вероятно, прилежны в вопросе, как и когда есть, тем самым помогая вашему организму жить и работать с максимальной отдачей.

17-23 балла. Вам знакома истина, что чрезмерное увлечение едой, так же, как и высокомерное невнимание к ней, неразумно, но иногда вы об этом забываете. Вам не мешает относиться к тому, как вы едите, более ответственно, чтобы гарантировать себя в будущем от проблем со здоровьем, связанных с неправильным питанием.

24-30 баллов. Пришла пора задуматься над тем, чтобы начать менять свои привычки, потому что, судя по всему, вы не очень заботитесь о том, как едите. В качестве первых шагов старайтесь не садиться за стол, когда очень устали или раздражены. Такой прием пищи не пойдет впрок. Не ешьте наскоро, это позволит вам не переедать. Возьмите себе за правило, минимум дважды в день не пренебрегать горячей пищей.

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ



ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ



ЗАБОЛЕВАНИЯ, ОБУСЛОВЛЕННЫЕ НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИТАНИЕМ

- анемии;
- атеросклероз;
- болезни органов пищеварения;
- болезни щитовидной железы;
- гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия);
- избыточная масса тела и ожирение;
- кариес зубов;
- кишечные инфекции;
- инвазии и пищевые отравления;
- кишечный дисбактериоз;
- метаболический синдром;
- некоторые злокачественные новообразования (рак толстой кишки);
- подагра;
- остеопороз;
- сахарный диабет.

КОПИРОВАНИЕ ПО ОБРАЗЦУ



РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ



НЕОФОБИЯ



НЕОФОБИЯ



НЕОФОБИЯ



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



«НУЖНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ»

