

# Родительское собрание

«Питание вашего ребёнка  
Когда надо беспокоиться?»

**3 КЛАСС**

Автор: Милёшина Надежда Викторовна

# Факторы риска

```
graph TD; A[Факторы риска] --> B[Факторы НТР]; A --> C[Социальные]; A --> D[Школьные];
```

## Факторы НТР

Ускорение темпа жизни, гиподинамия, информационные нагрузки, монотония.

## Социальные

Нездоровое питание, вредные привычки, неумение регулировать напряжение и расслаблять организм.

## Школьные

Перегруженность учащихся, большая наполняемость классов, неуспех, заниженный уровень успеваемости, невоспитанность, неблагополучие психологического климата в коллективе.

# Цели родительского собрания

- Найти оптимальные средства сохранения и укрепления здоровья детей в области питания.
- Способствовать просвещению родителей в вопросах сохранения здоровья.
- Актуализировать проблему организации правильного питания в школе и дома.

# Великие мыслители о здоровом питании



## Гиппократ

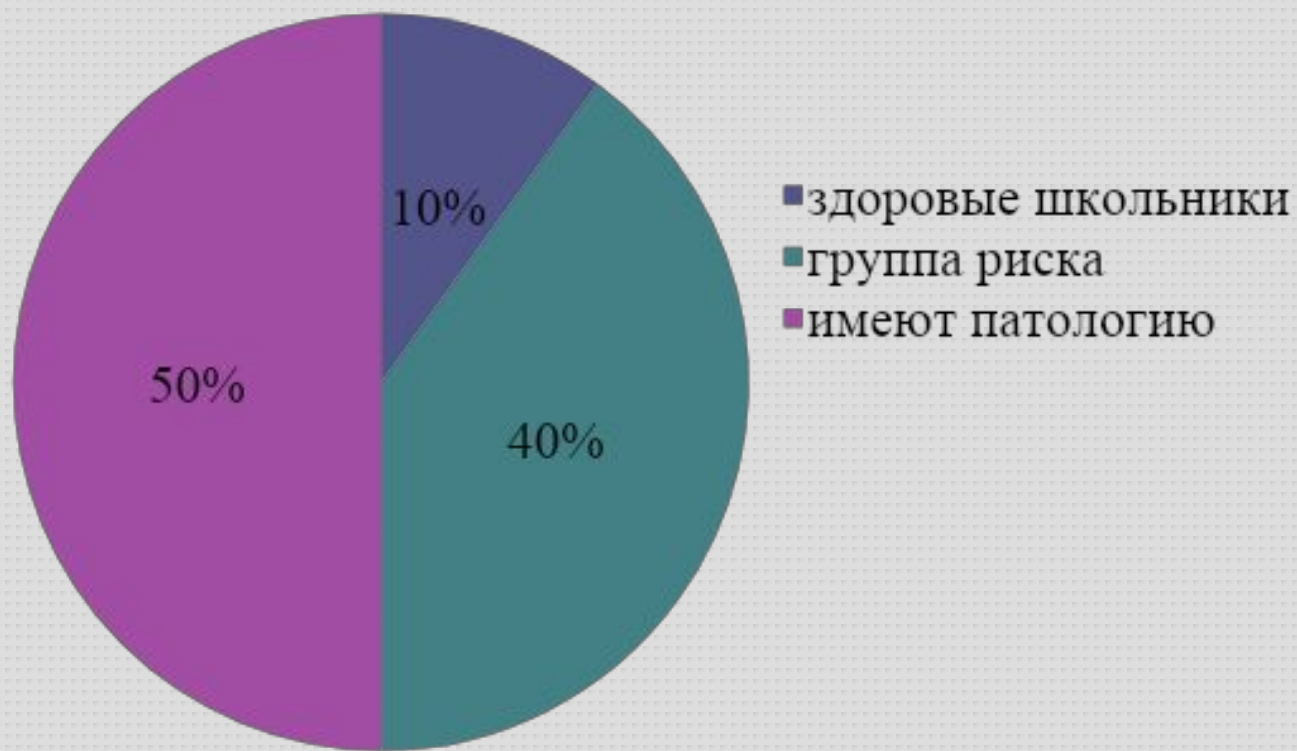
«Умеренность – союзник природы. Поэтому пища, питье и сон – пусть будет всё умеренным».



## Конфуций

«Если человек беспорядочен в своём отдыхе, нерегулярен в приёме пищи и неумерен в работе – болезнь убивает его».

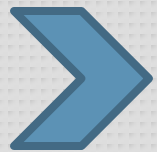
## Данные Министерства здравоохранения и социального развития РФ



# Причины:

1. Нарушение режима питания.
2. Нерегулярность питания.
3. Неполноценность рациона питания.

# О разных системах питания.



Раздельное питание



Натуропатия



Вегетарианство

# Какие продукты убивают человечество?







Питание школьника должно быть сбалансированным!

# Блюда выходного дня.



Запеканка овощная.



Брюссельская капуста в сливках и беконом.

# Достойный отпор пословицам.

«Всё полезно, что в рот полезло».

«Хлеб да вода – молодецкая еда.»

«Как сел, да поел, так и ужин не  
нужен».



Что значит правильно питаться?



Что мешает правильному питанию?



Что надо сделать, чтобы начать правильно питаться?



**Будьте здоровы!**