

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]; B --- B_desc[Ускорение темпа жизни, гиподинамия, информационные нагрузки, монотония.]; C --- C_desc[Нездоровое питание, вредные привычки, неумение регулировать напряжение и расслаблять организм.]; D --- D_desc[Перегруженность учащихся, большая наполняемость классов, неуспех, заниженный уровень успеваемости, невоспитанность, неблагоприятное психологическое климата в коллективе.];
```

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, неблагоприятное психологическое 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

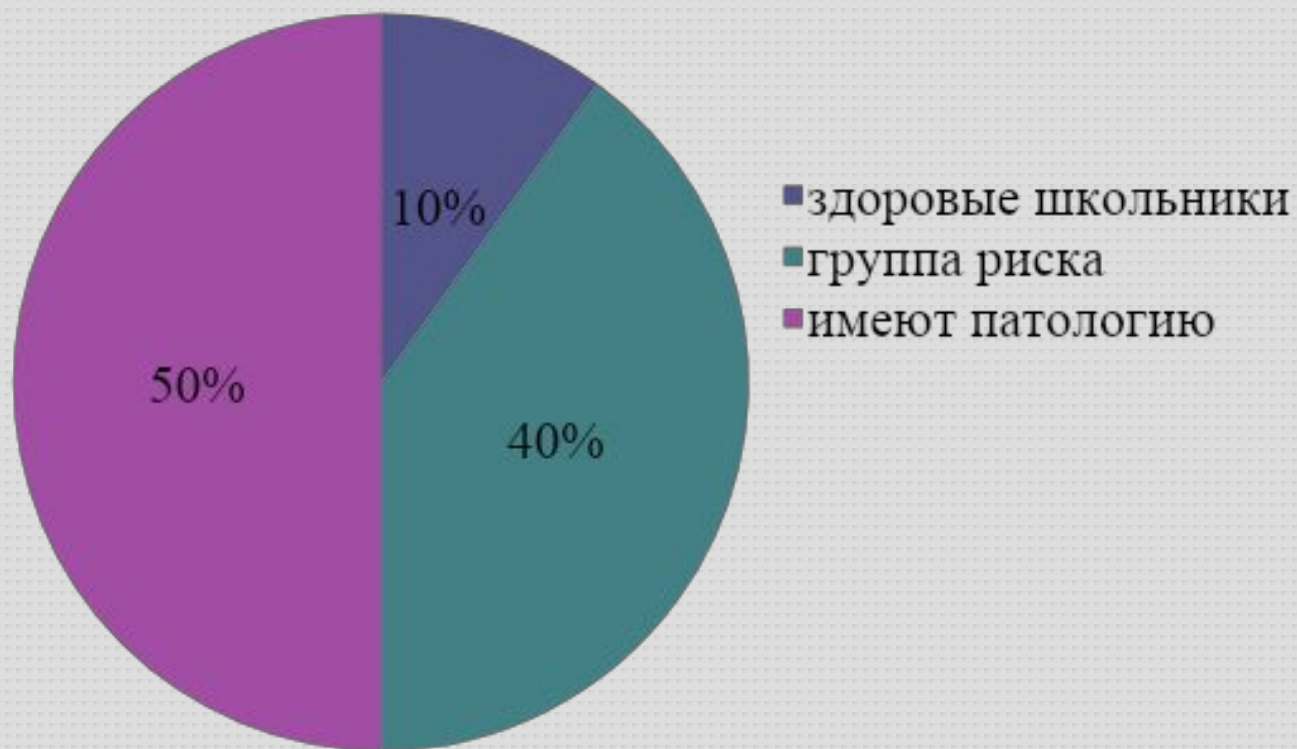
«Умеренность – союзник природы. Поэтому пища, питье и сон – пусть будет всё умеренным».



Конфуций

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

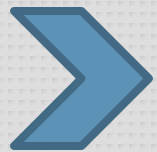
Данные Министерства здравоохранения и социального развития РФ



Причины:

1. Нарушение режима питания.
2. Нерегулярность питания.
3. Не полноценность 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!