

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПРАВИЛА ПИТАНИЯ»



Подготовил воспитатель:  
Реботунова А.А.

г. Санкт-Петербург  
2014г.

***Здоровое питание*** – это полноценное питание, не наносящее вред человеческому организму.



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

Гиппократ



**ПОЭТОМУ ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ.  
ПОСТОЯННО СОБЛЮДАЙТЕ НЕСКОЛЬКО ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ ПИТАНИЯ, КОТОРЫЕ СТАНУТ ФУНДАМЕНТОМ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА:**

**1. РЕЖИМ ПИТАНИЯ.**

**2. РАЗНООБРАЗИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.**

**3. ДОСТАТОЧНОСТЬ ОБЪЕМА ПИЩИ.**

**4. СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ.**



# РЕЖИМ ПИТАНИЯ

*«Организм работает, как часы».*

Не зря наши предки придумывали пословицы и поговорки. А ведь в них заложен истинный смысл. Все процессы внутри человеческого организма, -дыхание, сердце биение, пищеварение-носят ритмичный характер, поэтому потребность в регулярном приеме пищи является законной нормой нашего организма, а не прихотью диетологов.

Правильная организация режима питания ребенка., создаст правильные привычки у него в будущем, и благоприятно отразится на его здоровье. Ведь не регулярное питание создаст дополнительную нагрузку и благоприятную почву для различного рода нарушений.



# ДОСТАТОЧНОСТЬ ПИТАНИЯ

«Я ем для того чтобы жить, другие живут для того, чтобы есть»  
Сократ.

Формула достаточного питания предельно проста: количество энергии, поступающей в организм с пищей, равна количеству энергии, затраченной человеком.

Уровень энергозатрат организма ребенка достаточно высок, ведь его организм постоянно находится в фазе активного роста! Но потребности в энергии пищевых веществ у детей не всегда одинаковы и зависят от целого ряда условий: пола и возраста ребенка, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья, времени года.

## Чем грозит переедание и недоедание?

Переедание	Недоедание
Снижение физической активности	Нарушение обмена веществ
Развитие хронических заболеваний: диабет, артроз, болезни гипертонической системы и т.д.	Снижение иммунитета, развитие хронических заболеваний: авитаминозы, заболевание щитовидной железы. Остеопороз и т.д.

# УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПРИЕМА ПИЩИ

«Когда я ем – я глух и нем»

Еда должна приносить радость! Кроме своей прямой роли- поставщика калорий,-еда также служит важным источником положительных эмоций. Еще: удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Все негативные эмоции должны быть забыты, а за столом должны царить мир и покой. Объект семейной любви-телевизор, лучше оставить на послеобеденный отдых.

Пусть у ребенка с самого раннего детства сформируется представление: семейный стол-это место, где всем уютно, тепло и, конечно, вкусно!!!



# ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

## «Чистота-залог здоровья»

Но, к сожалению знать это - не значит всегда выполнять... А ведь соблюдение элементарных правил гигиены может уберечь от множества заболеваний желудочно-кишечного тракта, в число которых входит наиболее опасное- гепатит.

Показывайте ребенку хороший пример, заботясь о себе, поддерживая себя в хорошем состоянии и следуя тем, же самым привычкам, которым хотите научить ребенка.

Когда детям нравится содержать себя в чистоте, они приобретают эту привычку на всю жизнь.

Научите вашего ребенка:

- Соблюдать правила личной гигиены;
- Различать свежие и не свежие продукты;
- Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами;





# РАЗНООБРАЗИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

*«Я-то, что я ем».*

В природе не существует продуктов, которые содержали бы все необходимые человеку компоненты (за исключением материнского молока для новорожденных). Белки, жиры, углеводы, витамины, вода — из них состоит наше тело, из них состоит и наша пища. Но как разнообразить питание? Это зависит от сезона года, от имеющихся возможностей и желания родителей.



# ВИТАМИНЫ



# ВИТАМИНЫ



# Витамин D (кальциферолы)

- Витамины группы D образуются под действием ультрафиолета в тканях животных и растений из стеринов.
- Основная функция витамина D - обеспечение нормального роста и развития костей, предупреждение рахита и остеопороза.
- Дополнительными пищевыми источниками витамина D являются молочные продукты, рыбий жир, яичный желток.



# ЧЕМ ГРОЗИТ НЕДОСТАТОК В ВИТАМИНАХ?

- ❑ Недостаток витамина А: «куриная слепота», сухость кожи, дегенерация слизистых оболочек;
- ❑ Недостаток витамина В1: поражение нервной системы, сердечная недостаточность, боль в мышцах, отеки, у детей – замедление роста;
- ❑ Недостаток витамина В3: пеллагра, сыпь, фотодерматит, диарея;
- ❑ Недостаток витамина В6: диарея, анемия, раздражительность и депрессия, дерматиты



- 
- ❑ Недостаток витамина С: цинга, анемия, сердечная недостаточность, долго не заживают раны;
  - ❑ Недостаток витамина D: рахит;
  - ❑ Недостаток витамина Е: нарушение всасывания жиров, анемия, атрофия мышц;
  - ❑ Недостаток витамина К: плохая свертываемость крови (что может привести к внутренним кровотечениям)



# ГРУППЫ ПРОДУКТОВ



ФРУКТЫ



ОВОЩИ



МЯСО И  
РЫБА

МОЛОЧНЫ  
Е  
ПРОДУКТЫ



# ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ





# РЕЙТИНГ САМЫХ ВРЕДНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



# ДЕТИ ЕДЯТ ГЛАЗАМИ!



---

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**