

Презентация для родителей.

Тема: «Здоровое питание и ребёнок.»

Цель: формировать у родителей ценности здоровья и влияние на него питания, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья ребёнка, способствовать расширению знаний о физиологическом, психическом и социальном здоровье.

Подготовила : воспитатель А.В. Шашкова

«Забота о здоровье – это важнейший труд взрослого. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в СВОИ СИЛЫ»



Проблема здоровья – проблема питания?



Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.


Что такое качественное питание?



Качественное питание обеспечивается путем потребления **безопасных** пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма ребенка в питательных веществах.

А что из этого следует?...

**Недостаточность
питательных
веществ**



```
graph LR; A[Недостаточность питательных веществ] --> B[Потеря внимания]; A --> C[Слабость и переутомляемость]; A --> D[Ухудшение памяти и работы мозга]; A --> E[Легкий доступ к вирусным и инфекционным заболеваниям];
```

Потеря внимания

**Слабость и
переутомляемость**

**Ухудшение памяти и
работы мозга**

**Легкий доступ к
вирусным
и инфекционным
заболеваниям**

**Здоровое питание –
условие правильного
развитие ребёнка.**



Завтрак обязателен!



Хорошее
самочувствие
вашего ребенка
обеспечивает
вовремя
съеденный
завтрак!

И еще о завтраке...

Завтрак очень важен для детей, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.

Исследования показывают:

- **первые признаки хронических заболеваний (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, нарушения пищеварения) проявляются в юности.**
- **просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек и ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием.**

Самым важным фактором, влияющим на здоровье и качество питания ребенка, является уровень образования его матери!



Три кита здорового питания.

Постулат №1. Ешьте овощи, свежую зелень, пейте воду! Овощи — это один из главных составляющих сбалансированного питания. Они несут в себе минимум калорий – максимум витаминов, микроэлементов в духовке, можно также тушить или варить, но ни в коем случае не жарить. Воду лучше всего пить негазированную, не содержащую сахара.

Постулат №2. Ешьте не спеша и с удовольствием!, что во время еды не следует отвлекаться на посторонние вещи, такие как фильмы, игры, компьютер.

Постулат №3. Ешьте каши! Каши – основной источник клетчатки и энергии для нашего организма. Их есть можно и нужно, особенно на завтрак.

Совет:

Попробуйте наглядно продемонстрировать ребенку преимущества здорового питания.

Мальчиков можно «воодушевить» с помощью объяснения, что здоровые продукты – путь к физической силе, высокому росту.

На девочек можно повлиять с помощью рассказов о красоте волос и кожи. Проиллюстрируйте им возможные последствия переедания сладкого или жирного: кариес, ожирение, выпадение волос, угревая сыпь.

И последнее...

Давайте действовать сообща!