



Родительское собрание на тему:

«Здоровое питание –

здоровые дети»

www.themegallery.com



L/O/G/O

Вопросы



По вашему мнению:

1 «Здоровое питание»- это ...

2 Ваш ребёнок обеспечен ЗП?

3 Какие меры принимаете дома
для ЗП?

4 Какие меры принимаете для ЗП
в школе?

Советы специалистов по здоровому питанию.



Правильное питание – это образ жизни!!!



Здоровое питание



- Хорошая физическая форма
- Отсутствие болезней
- Отсутствие избыточного веса



Программа: « Здоровое питание».



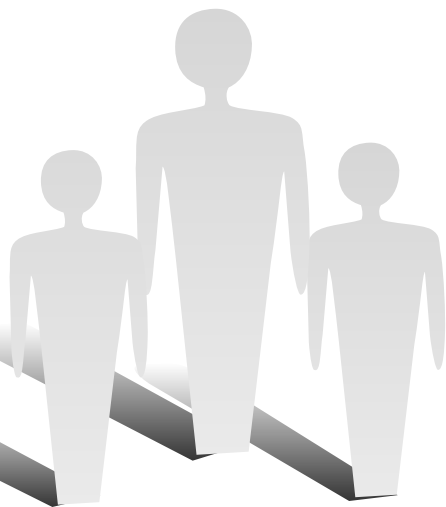
ОТКАЗ

НЕПРИЕМЛЕМЫХ

ПРОДУКТОВ

- чай, кофе, сахар;
- приправы, кетчуп и др;
- сильносоленые продукты;
- жареное, копчености ;
- колбаса, сосиски и др;
- консервированные продукты;
- продукты из белой муки и др.

Заменяйте схожими продуктами



Колбасу заменить
запеченным в духовке
мясом

Сахар заменить мёдом,
кленовым сиропом

Вместо джема
съешьте свежие
фрукты

**Здоровая семья-
здоровая
нация!!!**

Советы по правильному питанию



Не передай

Пей воду
(H₂O)

Тщательно
пережёвывать
пищу

СОВЕТЫ

Ешь, когда
чувство голода

... **НО ЭТО
ещё не всё!**

Идеальные пропорции ПИЦЦИ



Для ежедневного меню.

Белок 1/5

Строительный материал

- Грибы
- Орехи
- Бобовые
- Молочные продукты

Углеводы 3/5

(полезные)

ЭНЕРГИЯ

- ФРУКТЫ
- ОВОЩИ
- КАШИ
- МАКАРОНЫ
(ТВ СОРТОВ)

Жиры 1/5

Поставщик
и жиров
растительн
ые масла

!!!НЕЛЬЗЯ!!!



*Злоупотреблять молоком и молочными
продуктами!!!*



Время тепловой обработки продуктов



ОГРАНИЧЕННО!!!
Не переваривайте продукты



Правильное сочетание продуктов



НЕ СМЕШИВАЙТЕ :

- ❖ Крахмал с белками
- ❖ Крахмал с жирами
- ❖ Жиры с белками
- ❖ Фрукты отдельно
- ❖ Молоко отдельно
- ❖ Дыни отдельно

**Было доказано:
эти виды продуктов
Имеют разное время
продвижения по
пищеварительному тракту,
по разному
перевариваются, требуют
исключающих друг друга
ферментов для усвоения.**

И на последок.....



О воде (H₂O)

Пейте H₂O за
15-30 мин до еды

После еды через
1-1,5 ч.

Пить 2-3 литра
ВОДЫ

H₂O

это основа
организма

H₂O

это река
полезные
вещества в кровь

H₂O

полезно для
почек

H₂O

частично
избавляет от
шлаков

Семья – маленькая вселенная



Создать здоровую семью нередко бывает труднее, чем написать книгу или сделать открытие.

Хочется пожелать Вам и Вашим детям здоровья и физического, и нравственного!!!





Thank You!



L/O/G/O