

Родительское собрание

**Правила
здорового
питания**

ШКОЛЬНИКОВ

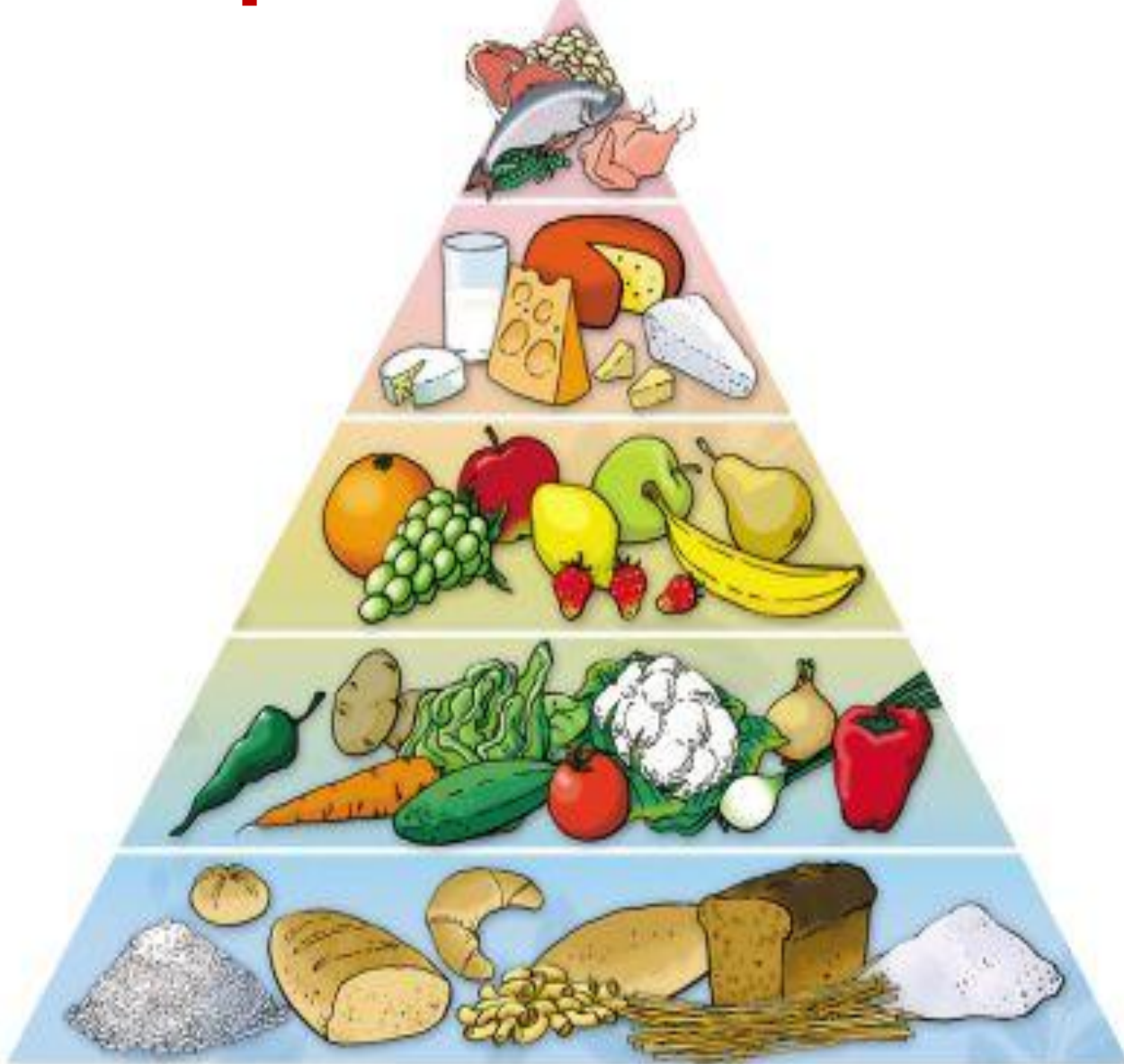
Куратор федерального проекта
«Здоровое питание от А до Я»,
Попова Марина Сергеевна, учитель
начальных классов МАОУ СОШ №21

**Здоровье – не все,
но без здоровья –
НИЧТО.**



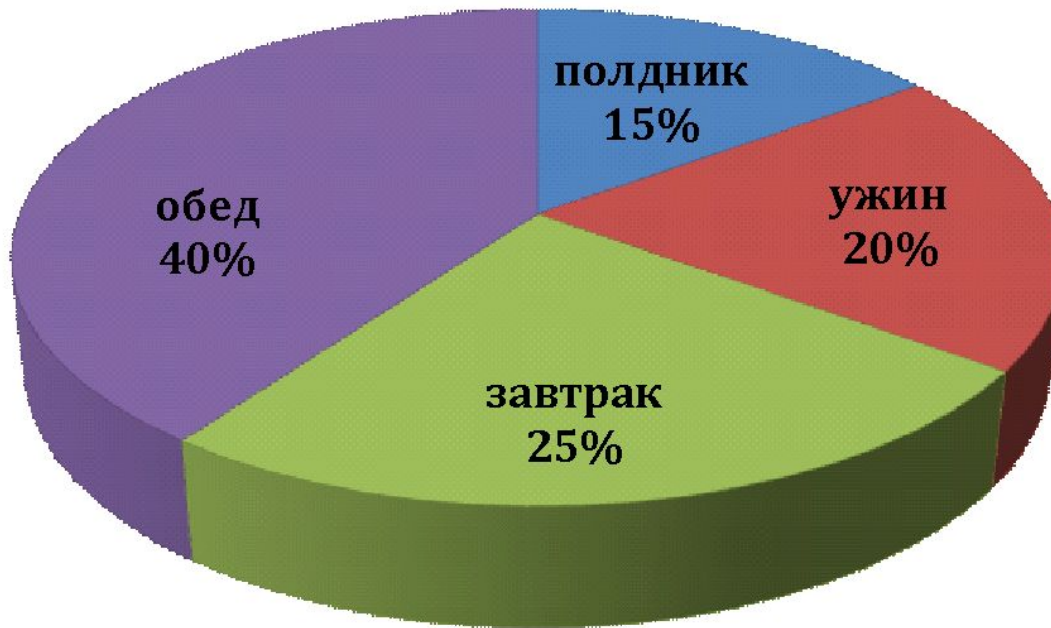
**ЗДОРОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ**

Пирамида питания

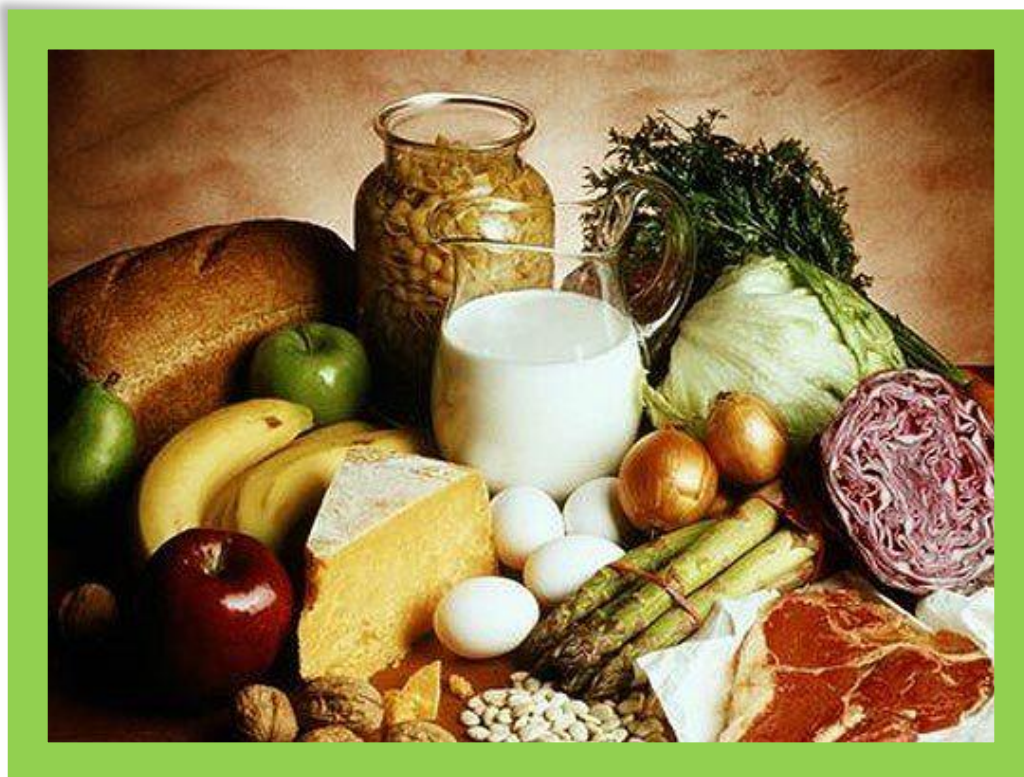


Режим питания 4 – 5 разовый

% суточной калорийности



Первое правило



**ВКЛЮЧАТЬ ВСЕ
ГРУППЫ
ПРОДУКТОВ
ОЖИДАВНО**

Правило второе



Прием пищи 4-6 раз
с промежутками 3-3,5 часа

Правило третье

Скажите «нет» полуфабрикатам
и жирным продуктам!



Правило четвертое

Ежедневно давайте
ребенку
свежие овощи и фрукты



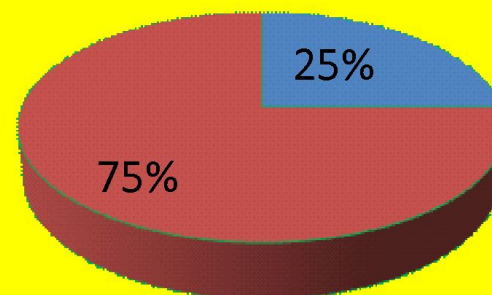
Правило пятое

Ограничьте потребление сладостей и газировки

Норма в день



Обычное потребление



Сладости должны быть правильные



Домашняя выпечка.

Натуральный мармелад,
содержащий пектин.



Варенье и мед .

Пастила тоже с
пектином.

Сухофрукты.

**Все эти сладости
ребенок может
употреблять**



Количество сахара в газированных напитках



В 200 мл сладкой воды
содержится
10 кусков сахара



10 кусков сахара

Лучше давать ребенку обычную воду или приготовленный дома КОМПОТ



Правило шестое

Выбирайте правильные
способы кулинарной
обработки пищи для
ребенка.



НЕТ!

ЖАРЕНИЕ
ФРИТЮР
ПАНИРОВКА



**Выбирайте правильные
способы кулинарной
обработки
ПИЩИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ.**

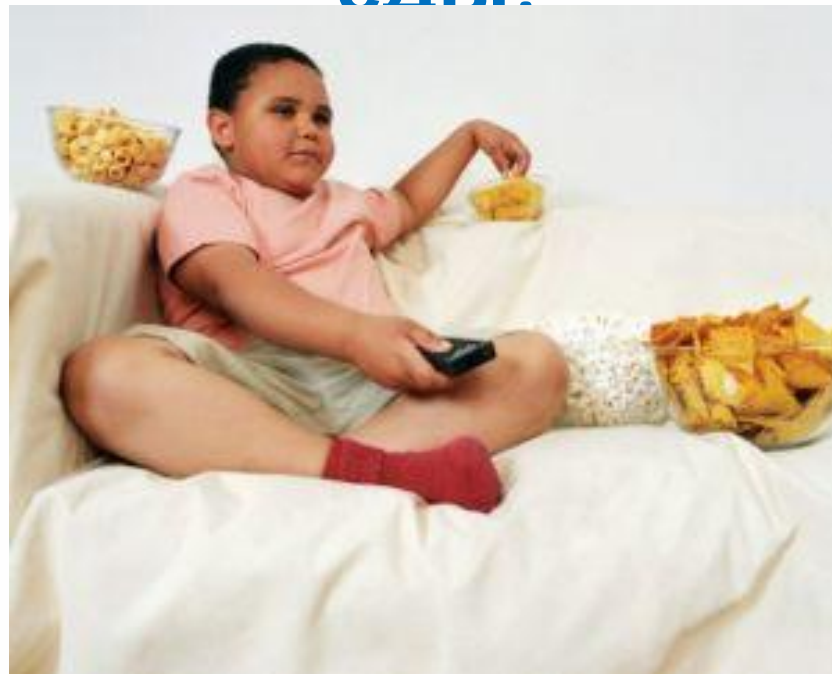


ДА!

**ОТВАРИВАНИЕ
ЗАПЕКАНИЕ
ТУШЕНИЕ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА
ПАРУ**

Правило седьмое

Скажите **«НЕТ»** чтению,
ТВ и компьютеру во время
еды!



Завтрак для отличника

Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность

Глюкоза



Витамин В1



Биопродукты



Завтракайте, обедайте и ужинайте вместе с семьей



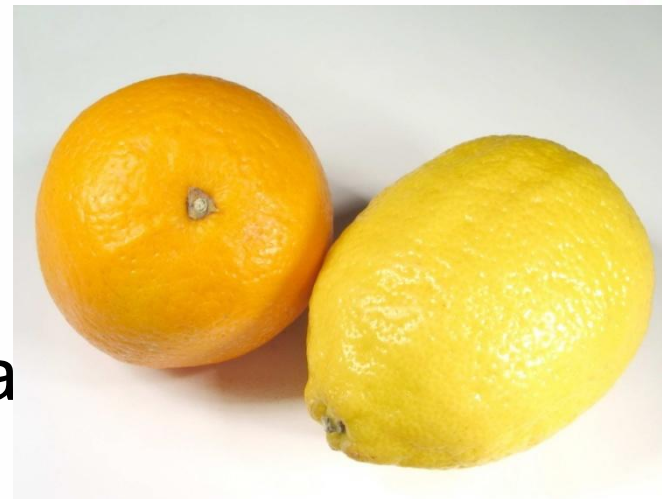
Продукты, богатые витамином А:

- ✓ морковь
- ✓ сладкий перец
- ✓ зеленый лук
- ✓ щавель
- ✓ шпинат
- ✓ зелень
- ✓ плоды черноплодной рябины,
шиповника и облепихи



Продукты-источники витамина С

- ✓ зелень петрушки и укропа
- ✓ помидоры
- ✓ черная и красная смородина
- ✓ красный болгарский перец
- ✓ цитрусовые
- ✓ картофель



Витамин Е содержится в следующих продуктах:

- ✓ печень
- ✓ яйца
- ✓ пророщенные зерна пшеницы
- ✓ овсяная и гречневая крупы



Продукты, богатые витаминами группы В:

- ✓ хлеб грубого помола
- ✓ молоко
- ✓ творог
- ✓ печень
- ✓ сыр
- ✓ яйца
- ✓ Капуста
- ✓ Яблоки
- ✓ миндаль
- ✓ помидоры
- ✓ бобовые



**Пусть наши дети растут
здоровыми!**



Решение родительского собрания

1. Родителям совместно со своим ребёнком выработать наиболее рациональный режим питания и всячески содействовать его выполнению.
2. Родительскому комитету контролировать пищевой рацион школьной столовой.
3. Витаминизировать питание учащихся в период инфекционных заболеваний.
4. Воспитывать самопознание у детей, заботу о своём здоровье.