Родительское собрание

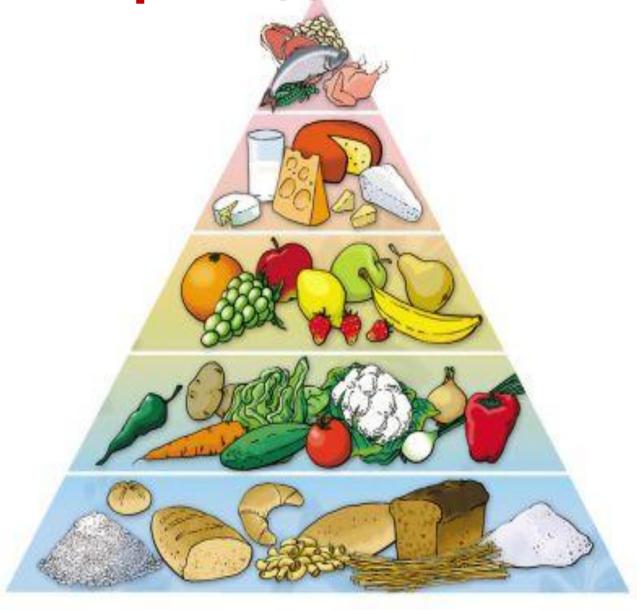
Правила здорового питания

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

эдоровье – не все, но без здоровья – ничто.



Пирамида питания



Режим питания 4 – 5 разовый



Первое правило



включать все группы продуктов

Правило второе



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

Правило третье



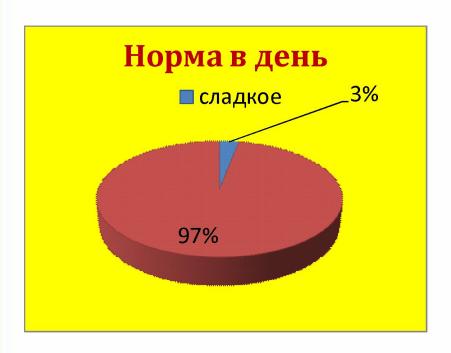
Правило четвертое

Ежедневно давайте ребенку



Правило пятое

Ограничьте потребление сладостей и газировки





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 **¬ков сахара** 200 МЛ 10 кусков сахара

Лучше давать ребенку обычную воду или приготовленный дома компот



Правило шестое

Выбирайте правильные способы кулинарной обработки пищи для ребенка.



HET!

ЖАРЕНИЕ ФРИТЮР ПАНИРОВКА





Выбирайте правильные способы кулинарной обработки ищи для школьников.

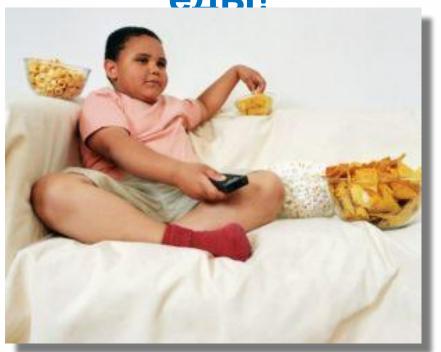


ДА!

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





Витамин В1



Биопродукты

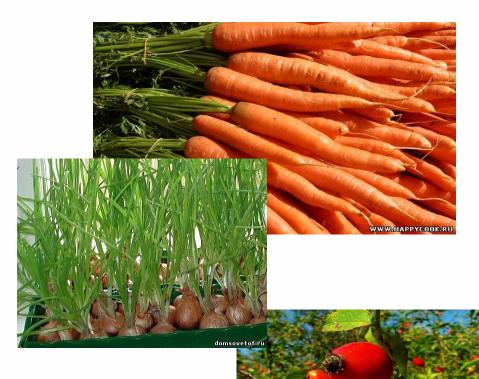


Завтракайте, обедайте и ужинайте вместе с семьей



Продукты, богатые витамином **A**:

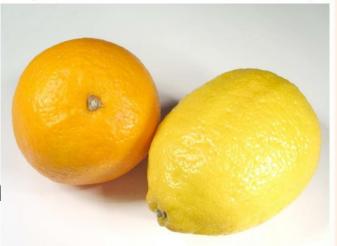
- ✓ морковь
- ✓сладкий перец
- ✓зеленый лук
- **∕** щавель
- ✓ шпинат
- ✓ зелень
- ✓плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи



Продукты-источники витамина **С**

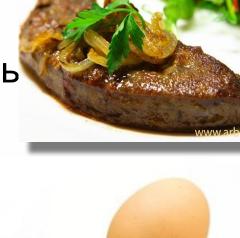
- ✓ зелень петрушки и укропа
- ✓ помидоры
- ✓черная и красная смородина
- ✓ красный болгарский перец
- ✓ цитрусовые
- ✓ картофель





Витамин Е содержится в следующих продуктах:

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







Продукты, богатые витаминами группы В:

- ✓ хлеб грубого помола
- **✓** МОЛОКО
- **✓** творог
- **✓**печень
- **√**сыр
- ✓ яйца
- ✔Капуста
- **У**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.