

Родительское собрание

«Питание вашего ребёнка
Когда надо беспокоиться?»

3 КЛАСС

Автор: Милёшина Надежда Викторовна

Факторы риска

```
graph TD; A[Факторы риска] --> B[Факторы НТР]; A --> C[Социальные]; A --> D[Школьные]; B --- B_desc[Ускорение темпа жизни, гиподинамия, информационные нагрузки, монотония.]; C --- C_desc[Нездоровое питание, вредные привычки, неумение регулировать напряжение и расслаблять организм.]; D --- D_desc[Перегруженность учащихся, большая наполняемость классов, неуспех, заниженный уровень успеваемости, невоспитанность, неблагоприятное психологическое климата в коллективе.];
```

Факторы НТР

Ускорение темпа жизни, гиподинамия, информационные нагрузки, монотония.

Социальные

Нездоровое питание, вредные привычки, неумение регулировать напряжение и расслаблять организм.

Школьные

Перегруженность учащихся, большая наполняемость классов, неуспех, заниженный уровень успеваемости, невоспитанность, неблагоприятное психологическое климата в коллективе.

Цели родительского собрания

- Найти оптимальные средства сохранения и укрепления здоровья детей в области питания.
- Способствовать просвещению родителей в вопросах сохранения здоровья.
- Актуализировать проблему организации правильного питания в школе и дома.

Великие мыслители о здоровом питании



Гиппократ

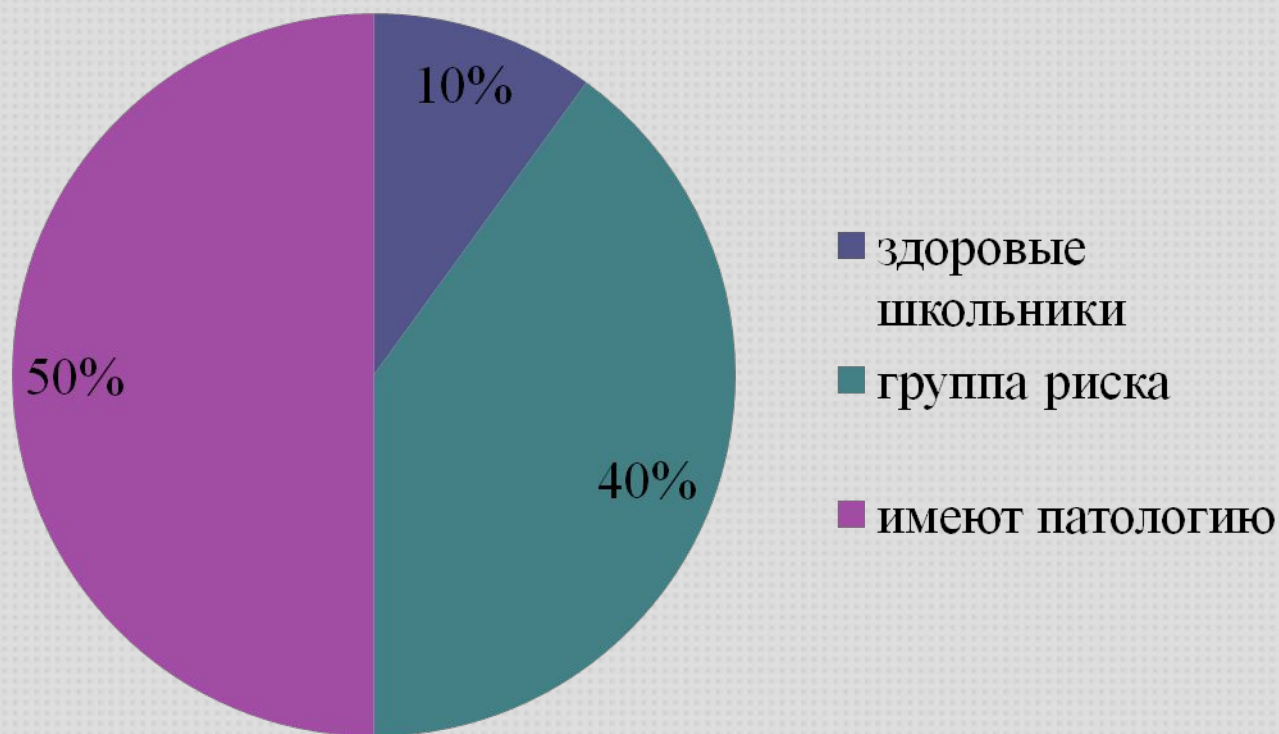
«Умеренность – союзник природы. Поэтому пища, питье и сон – пусть будет всё умеренным».



Конфуций

«Если человек беспорядочен в своём отдыхе, нерегулярен в приёме пищи и неумерен в работе – болезнь убивает его».

Данные Министерства здравоохранения и социального развития РФ



Причины:

1. Нарушение режима питания.
2. Нерегулярность питания.
3. Не полноценность рациона питания.



Раздельное питание



Натуропатия



Вегетарианство

Какие продукты убивают человечество?





Питание школьника должно быть сбалансированным!

Блюда выходного дня.



Запеканка овощная.



Брюссельская капуста в сливках и беконом.

«Всё полезно, что в рот полезло».

«Хлеб да вода – молодецкая еда.»

«Как сел, да поел, так и ужин не
нужен».



Что значит правильно питаться?



Что мешает правильному питанию?



Что надо сделать, чтобы начать правильно питаться?



Будьте здоровы!

ИСТОЧНИКИ:

www.piplz.ru/page-id-633.html

[www/big-movie.ru/films-2010/14613-konfuciy-2010.html](http://www.big-movie.ru/films-2010/14613-konfuciy-2010.html)

<http://http://fit-blog.ru/tag/pishhevaya-piramida/&docia>

<http://http://vkusnachku.blogspot.com/2011/07/blog-post-13>

www.google.com