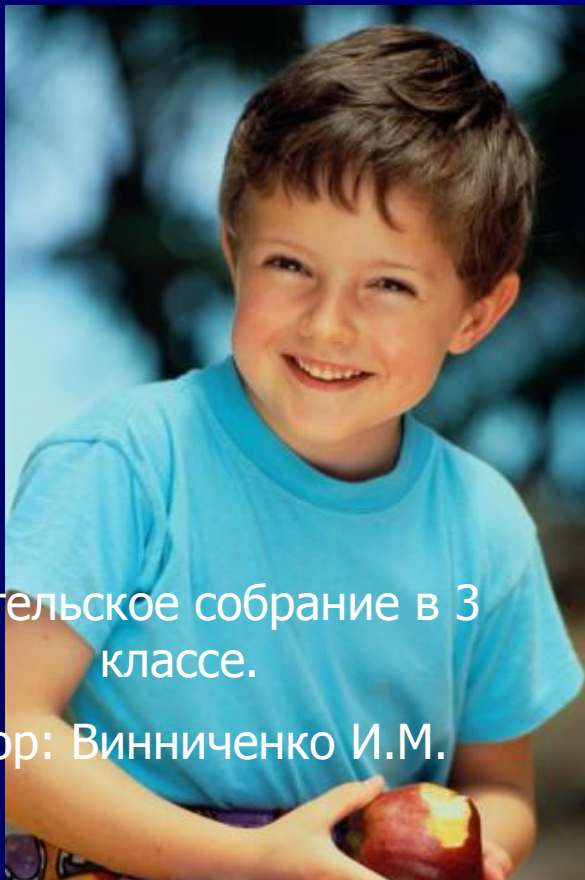


# Питание и здоровье моего ребёнка.



Родительское собрание в 3  
классе.

Автор: Винниченко И.М.



**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы» В.А.Сухомлинский**

**100% нашего здоровья зависит :**

- от наследственных факторов  
(20%);**
- от действия окружающей среды  
(20%);**
- от действия здравоохранения  
(10%);**
- от образа жизни, который ведёт  
человек (50%)**

# Анкета для школьников.

- 63% детей завтракают до школы дома;
- 92% детей не каждый день едят каши;
- 66% детей ежедневно не получают в питании фруктов и свежих овощей.

# Анкета для родителей.

- Сколько раз в день питается Ваш ребёнок – 10% - 5 раз, 30% - 4 раза, 30% - 3 раза, 30% - 2 раза в день.
- Ужинает ли Ваш ребёнок ? – 60% детей ужинают за 2 часа до сна.
- Сколько раз в день Ваш ребёнок употребляет молоко и другие молочные продукты? - 70% 1раз в день, 20% 2 раза, 10% вообще не употребляет.
- Какие напитки употребляет Ваш ребёнок? -100% детей чаще всего пьют соки, чай., воду.
- Часто ли ест Ваш ребёнок:  
Каши – 70%, яйца – 80%, сладости – 70%, соленья – 30%, жареную и жирную пищу – 10%.  
Ваши пожелания по организации питания: разнообразить питание школьников фруктами и овощами.

# Питание обеспечивает основные жизненные функции организма.



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

# Что такое качественное питание?



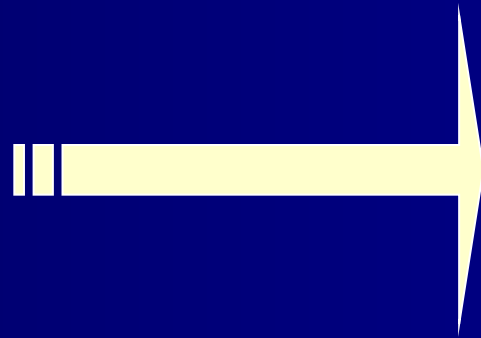
Качественное питание обеспечивается путем потребления **безопасных** пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма ребенка в питательных веществах.

# Важнейшие компоненты питания.

- - Белки (мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, горох);
- Жиры (яйца, печень, мясо, сало, рыба, молоко, сливочное и растительное масло);
- - Углеводы (хлеб, крупы, макароны, картофель, сахар);
- Витамины;
- -Ягоды, фрукты, овощи.

# А если питание не достаточно разнообразно?...

**Недостаточность питательных веществ**



**Потеря внимания**

**Слабость и переутомляемость**

**Ухудшение памяти и работы мозга**

**Легкий доступ к вирусным и инфекционным заболеваниям**



# **Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!**

**Способы обработки  
продуктов:**

- варка без слива воды;**
- тушение мясных  
продуктов;**
- запекание молочных,  
рыбных продуктов;**
- припускание и  
пассирование  
растительных  
продуктов.**



# Завтрак в школе обязателен!



Хорошее  
самочувствие  
вашего ребенка  
в течение  
уроков  
обеспечивает  
вовремя  
съеденный  
школьный  
завтрак!

# Интервью у школьного повара.

1. Почему Вы выбрали профессию повара?
2. В котором часу вы приходите на работу, чтобы приготовить завтрак школьникам?
3. Сколько кг картофеля вы чистите







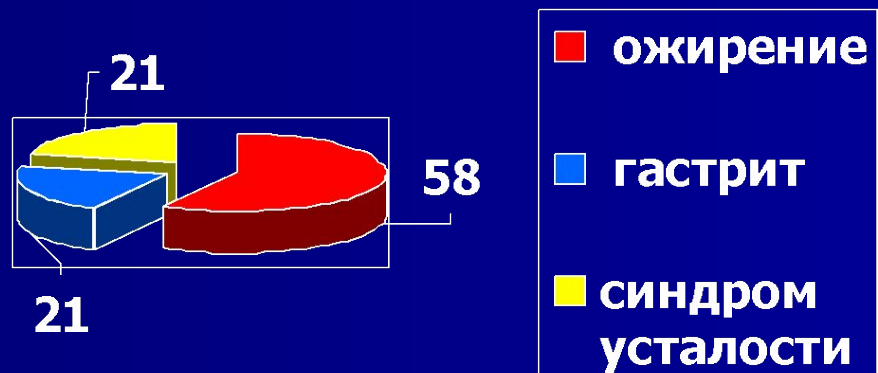




# И еще о завтраке...

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

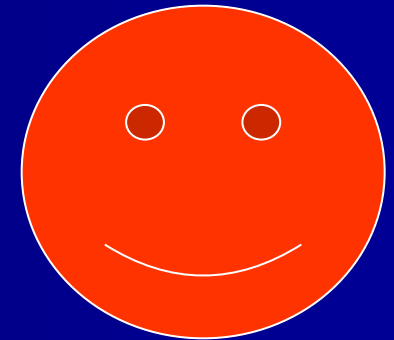
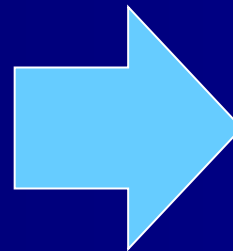
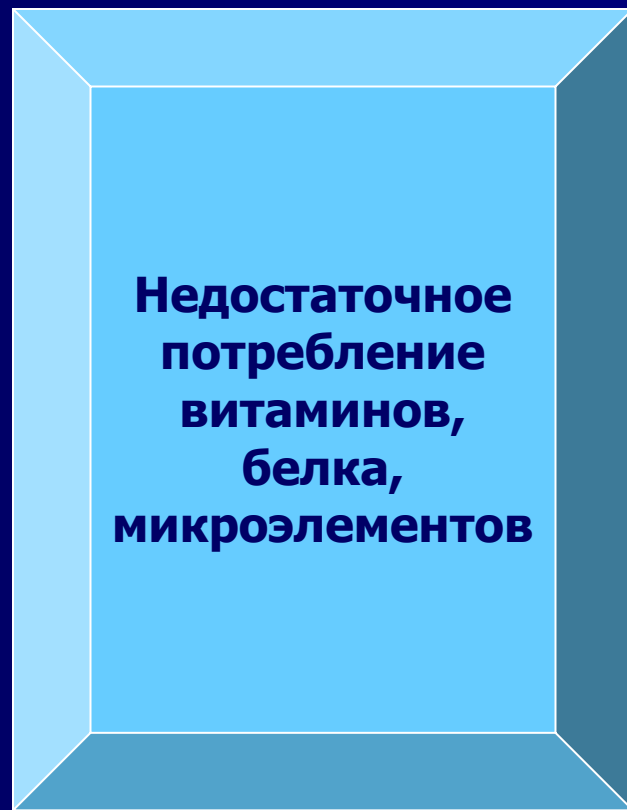
## Исследования показывают:



**В статистике участвуют дети, которые игнорируют школьную столовую.**



# Ваш ребенок в школе, но не питается в СТОЛОВОЙ...



**Предболезнь или  
болезнь**

# Никогда:

- Не делайте проблему из того, что ваш ребёнок не любит какую-то пищу;**
- Не говорите: «Съешь всё это, тебе полезно»;**
- Не говорите: «Если съешь это, получишь мороженое...»**

# Мудрые мысли о питании.

- Человек нуждается в очень малом количестве пищи, но качество её должно быть достаточно.
- Необходимо иметь каждый день какие-то сырые овощи и фрукты.