

Правильное питание.

Родительское собрание.

Автор : Слободянюк А. Н.



Цели:

- знакомство с основными принципах детского питания;
- раскрытие смысла понятия «правильное питание»;
- знакомство с тем как нарушение режима питания сказывается на здоровье детей;





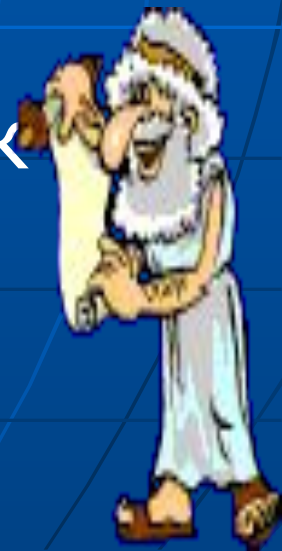
Забота о здоровье -
лучшее лекарство.

Что такое здоровье?

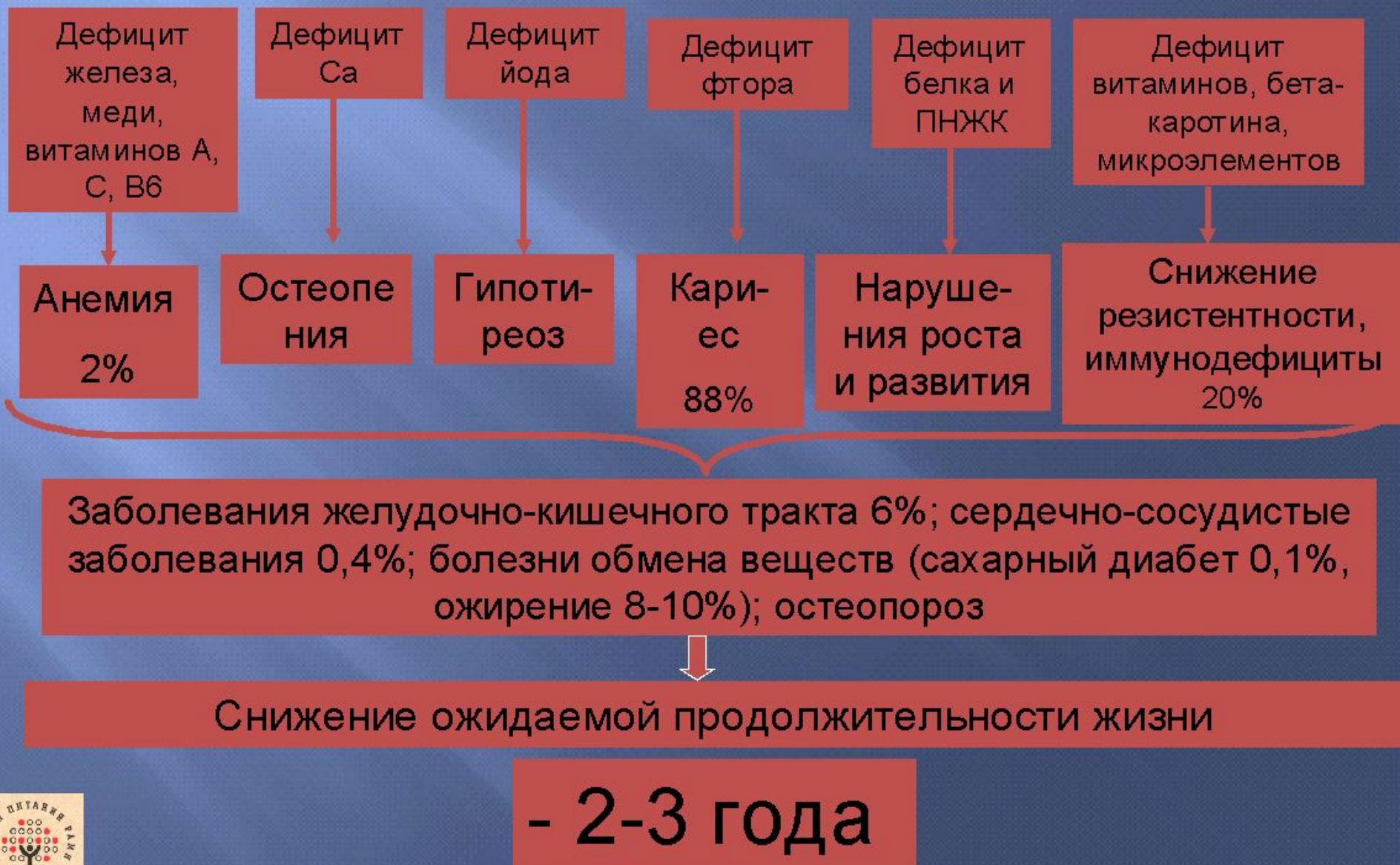


Правильное питание

- – это то, о чем должны заботиться родители в первую очередь, желая увидеть своего ребенка здоровым.
- Пища человека должна содержать те вещества, которые используются организмом на восстановления затрачиваемой им энергии, а также же на рост и развитие.



Последствия нарушения питания детей 2 – 15 лет



Правила питания.

- Кушаем в одно и то же время;
- Принимаем пищу 3-4 раза в день;
- Соблюдаем баланс белков, жиров и углеводов;
- Обращаем внимание на содержание витаминов и микроэлементов;
- И ни в коем случае не переедаем.



Спасибо за внимание.

