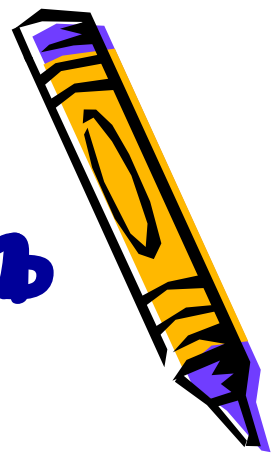


**«Если ты хочешь быть  
здоровым, нужны  
собственные усилия,  
постоянные и  
значительные»**

Н.А. АМОСОВ



***Мы живем не для того,  
чтобы есть, а едим для  
того, чтобы жить***

***Сократ***

Тема:

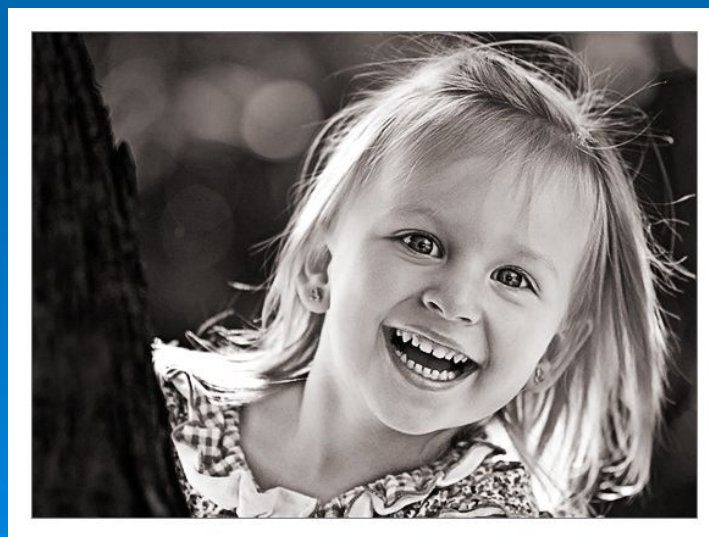


# *Питание – залог здоровья*



# Цель:

Рассмотреть влияние на детский организм качества и количества приема пищи с позиции концепции сбалансированного питания



# Вопросы для обсуждения

- Что такое рациональное питание?
- Альтернативные способы питания, популярные диеты и здоровье детей?
- Каковы проблемы школьного питания? Каковы пути их разрешения?

*Сбалансированное питание -  
это оптимальное (по качеству и  
количеству) введение в  
организм компонентов пищи в  
соответствии с его  
потребностями*





# Принципы сбалансированного питания

- *В питании должно поддерживаться соотношение между углеводами, жирами и белками 4:1:1*
- *Пища должна быть разнообразной*
- *В еде нужно соблюдать умеренность*
- *Важно соблюдать режим питания (у школьников прием пищи должен быть 4-5 разовым!)*
- *Необходимо учитывать профилактическую направленность питания*



# Недельное меню

- **7 раз в неделю – салаты из овощей и фрукты;**





# Недельное меню

- 5 раз – **белковая пища** (мясо, рыба, творог, молоко, сыр);



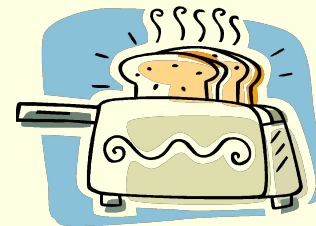
# Недельное меню

---

2 раза в неделю - **каши**



# «Вредные» продукты



Сахар, копчености, напитки типа «кола», консервы, искусственный мед, сдобная выпечка



# «Вредные» продукты



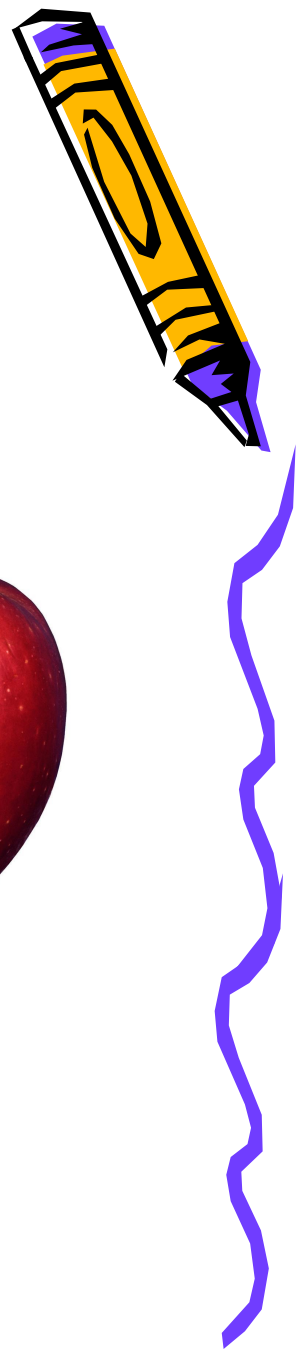


# «Вредные» продукты

---



# Правильные ответы

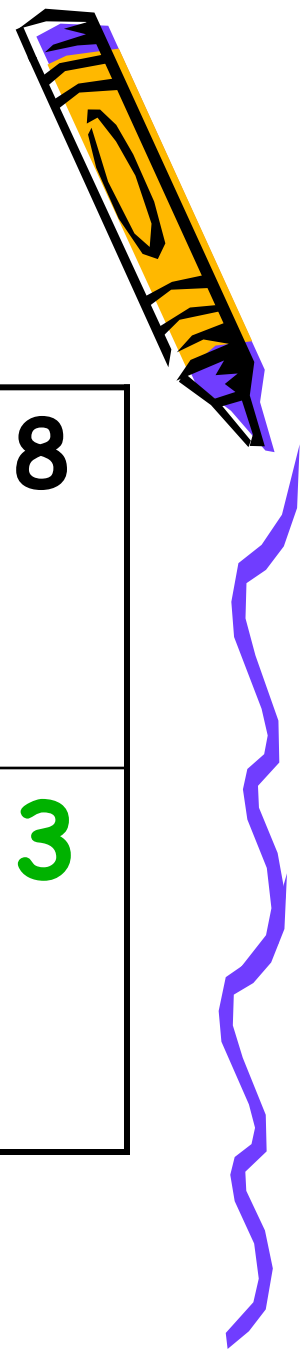


- 1 вопрос **А, Б, В, Г**
- 2 вопрос **А**
- 3 вопрос **А**
- 4 вопрос **Г**
- 5 вопрос **А**
- 6 вопрос **Б**
- 7 вопрос **В**
- 8 вопрос **Б**
- 9 вопрос **А, Б, В**





# Результаты



|        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| вопрос | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 |
| очки   | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |





# Мнение специалистов

При использовании  
большинства модных  
диет

- ❖ *Происходят  
«маятниковые  
колебания массы тела»  
- результат  
**ожирение***



# *Мнение специалистов*





# *Мнение специалистов*

❖ *Можно*

*заболеть*

*анорексией*



# *Мнение специалистов*





# Мнение специалистов

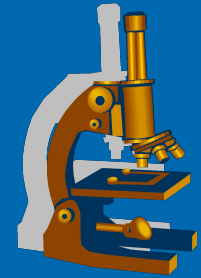
- ❖ *Лечебные диеты используют ПОСЛЕ назначения врача*





# Результаты исследования

1. Большинство школьников не соблюдают режим питания



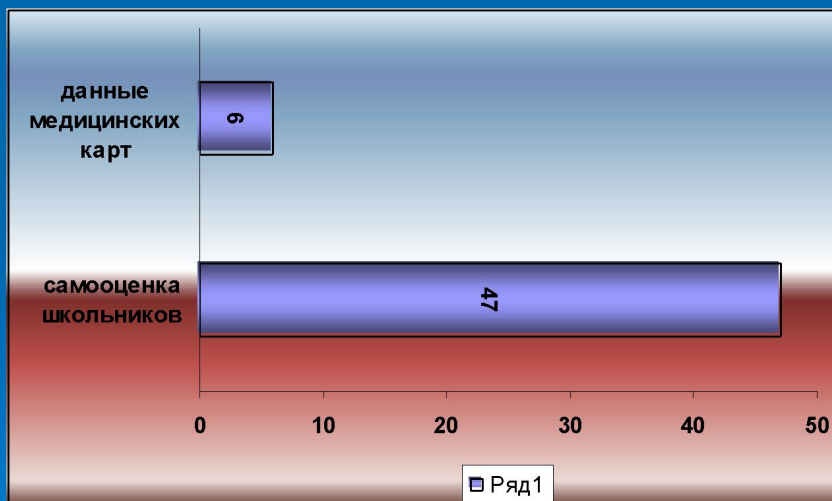
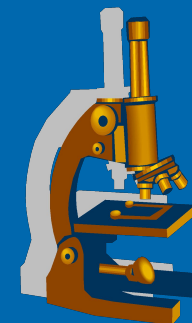
2. В меню школьной столовой учитывается диета при заболеваниях ЖКТ, сахарного диабета, расстройствах обмена веществ.

# Вкусно!



# Результаты исследования

3. Учащиеся  
необоснованно считают  
массу своего тела  
избыточной



4. Одна из причин  
непосещения школьной  
столовой – диеты  
школьников,  
используемых без  
рекомендации врача!

# Рекомендации для родителей

1. **Никогда не принуждайте ребенка есть! Никаких угроз, наказаний!**
2. **Не предлагайте детям во время еды ничего сверх необходимого.**
3. **Не уговаривайте детей съесть больше, чем они могут.**
4. **Не торопите детей за столом.**
5. **Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен.**
6. **Не подавайте детям плохого примера за столом.**



*«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой, здоровой пищей, то они не знали бы болезней...»*

***Л.Н. Толстой***

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal and blue, located at the bottom right of the page.



Спасибо за внимание!

