

Здоровое питание – необходимое условие в жизни ребенка



«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



Проблема здоровья – проблема питания?



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

**«Дерево держится своими
корнями, а человек пищей»**



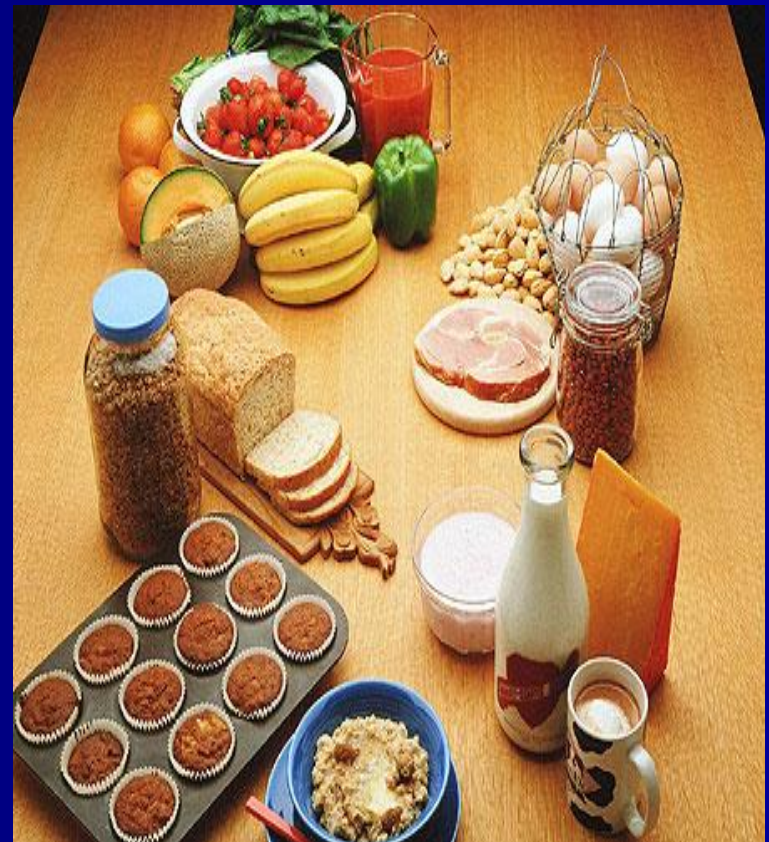
Вывод:

Человеку необходимо питаться




Рациональное питание – одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности

Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов



А что из этого следует?...

**Недостаточность
питательных
веществ**



```
graph LR; A[Недостаточность питательных веществ] --> B[Потеря внимания]; A --> C[Слабость и переутомляемость]; A --> D[Ухудшение памяти и работы мозга]; A --> E[Легкий доступ к вирусным и инфекционным заболеваниям];
```

Потеря внимания

Слабость и переутомляемость

**Ухудшение памяти и
работы мозга**

**Легкий доступ к вирусным
и инфекционным
заболеваниям**

Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

**Завтрак (дома) –
воздушный рис и
т.п. с молоком и
(желательно) с
фруктами**



Завтрак в школе обязателен!

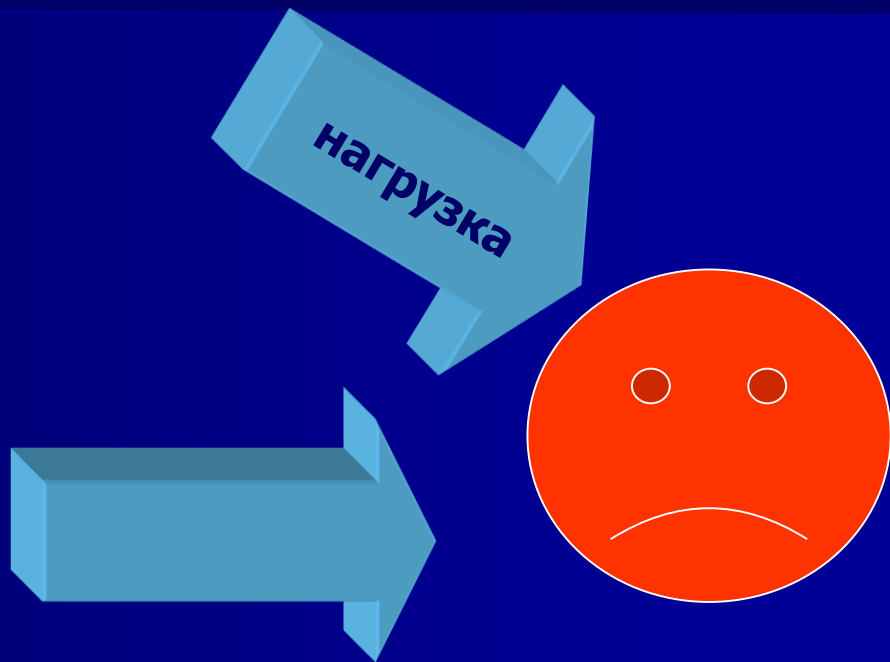


Хорошее
самочувствие
вашего ребенка в
течение уроков
обеспечивает
вовремя
съеденный
школьный завтрак

И еще о завтраке...

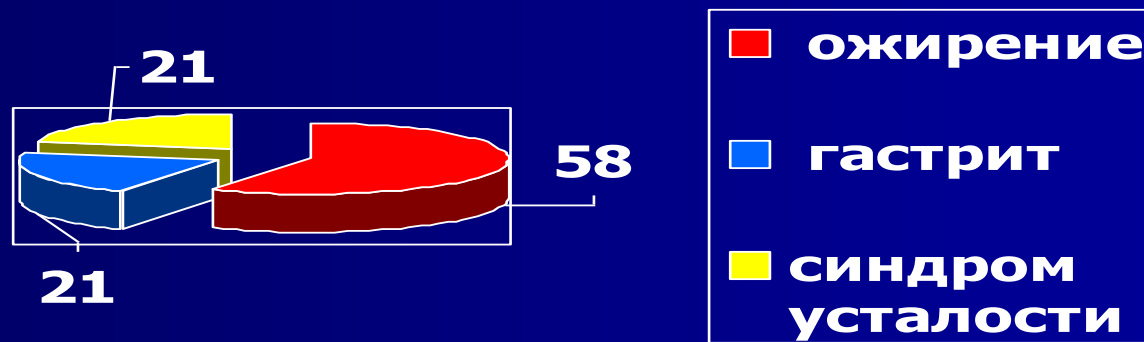
Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов

Ваш ребенок в школе, но не питается в столовой...



**Предболезнь или
болезнь**

Исследования показывают:



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

Исследования показывают:

- **первые признаки хронических заболеваний (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, нарушения пищеварения) проявляются в юности**
- **просвещение в области питания оказывает существенное влияние на формирование полезных для здоровья привычек и ведет к уменьшению опасности возникновения болезней, связанных с питанием**

Совет:

Попытайтесь наглядно продемонстрировать ребенку преимущества здорового питания

Мальчиков можно «воодушевить» с помощью объяснения, что здоровые продукты — путь к физической силе, высокому росту

На девочек можно повлиять с помощью рассказов о красоте волос и кожи. Проиллюстрируйте им возможные последствия переедания сладкого или жирного: кариес, ожирение, выпадение волос, угревая сыпь



Углеводы

Белки

Жиры

пищеварение

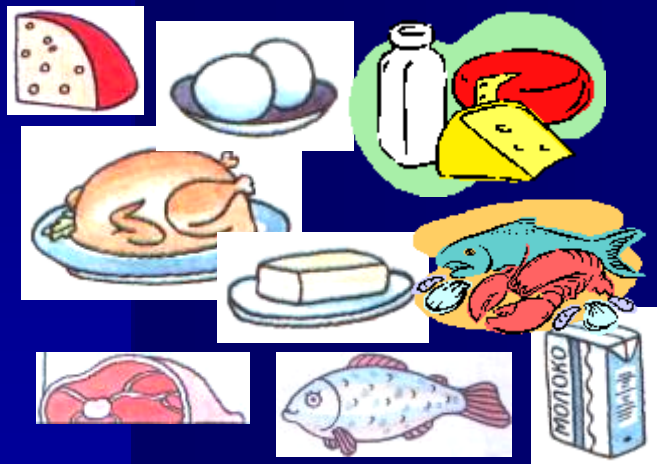
Глюкоза (сахар)
в крови и клетках

Аминокислоты
в крови и клетках

Жирные кислоты
в крови и клетках

Белки

В продуктах
животного
происхождения



Жиры

В мясе, молоке,
сале, в
маслянистых
растениях



Углеводы

В крупах, муке,
крахмале





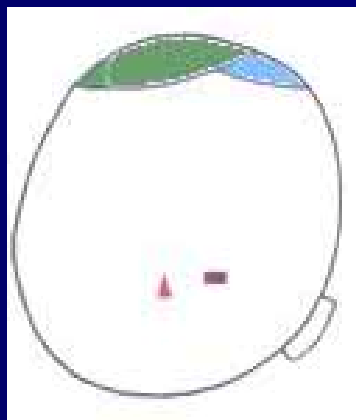
Витамины



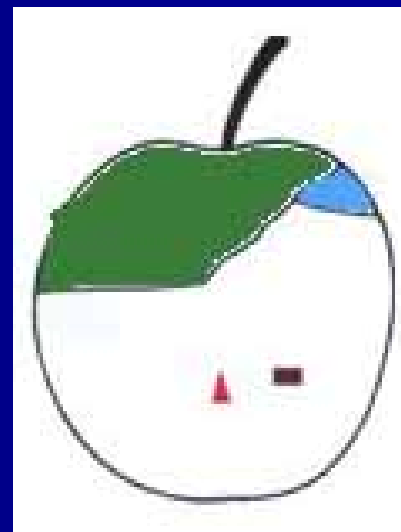
Овощи, фрукты



Состав некоторых продуктов:



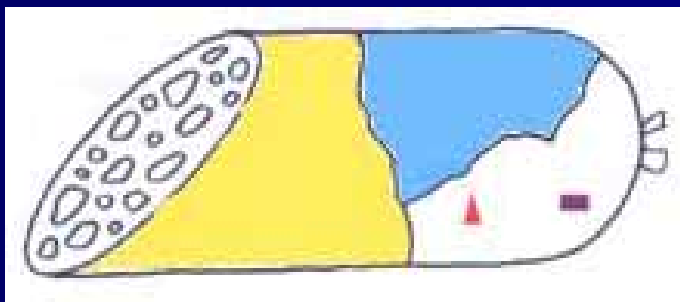
Капуста



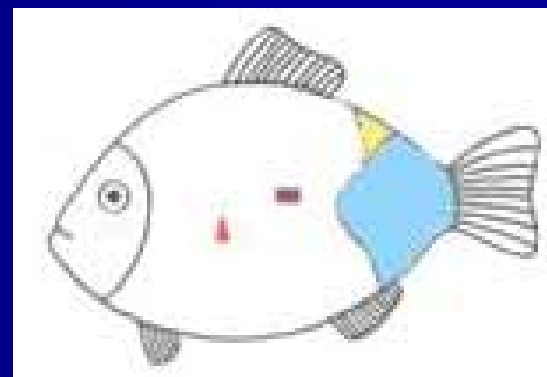
Яблоко

- | | | |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры | ● — витамины | ○ — вода |

Состав некоторых продуктов:



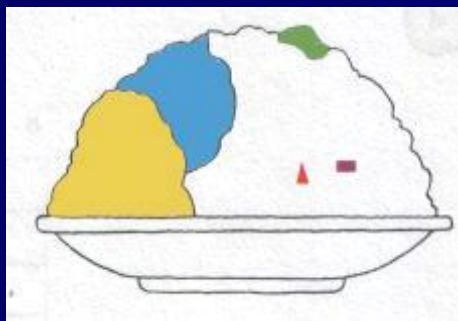
Колбаса



Рыба

- | | | |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры | ● — витамины | ○ — вода |

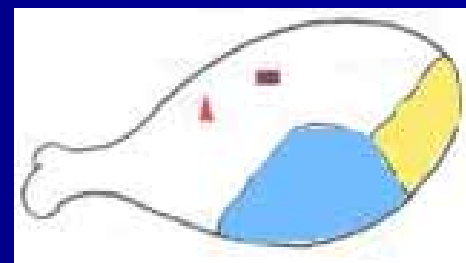
Состав некоторых продуктов:



Творог



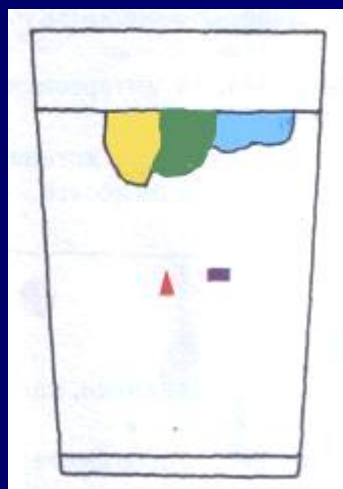
Орех



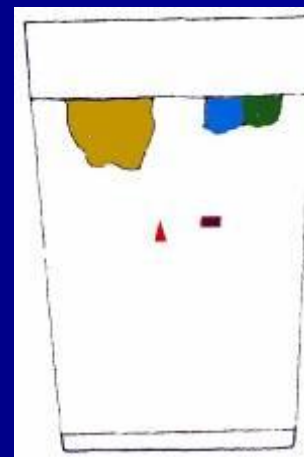
Мясо

- | | | |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры | ● — витамины | ○ — вода |

Состав некоторых продуктов:



Молоко



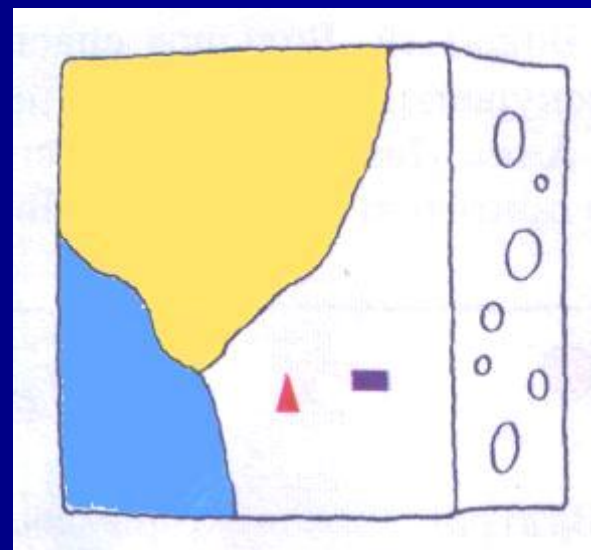
Сметана

- | | | |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры | ● — витамины | ○ — вода |

Состав некоторых продуктов:



Масло



Сыр

- | | | |
|-----------|--------------|--------------------------|
| ● — белки | ● — углеводы | ● — минеральные вещества |
| ● — жиры | ● — витамины | ○ — вода |

Основные правила приавильного питания:



- **Главное – не переедайте**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма**
- **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать**
- **Мойте фрукты и овощи перед едой**
- **Перед приемом пищи мысленно поблагодарите всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища. И конечно, тех, кто приготовил вам еду**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**