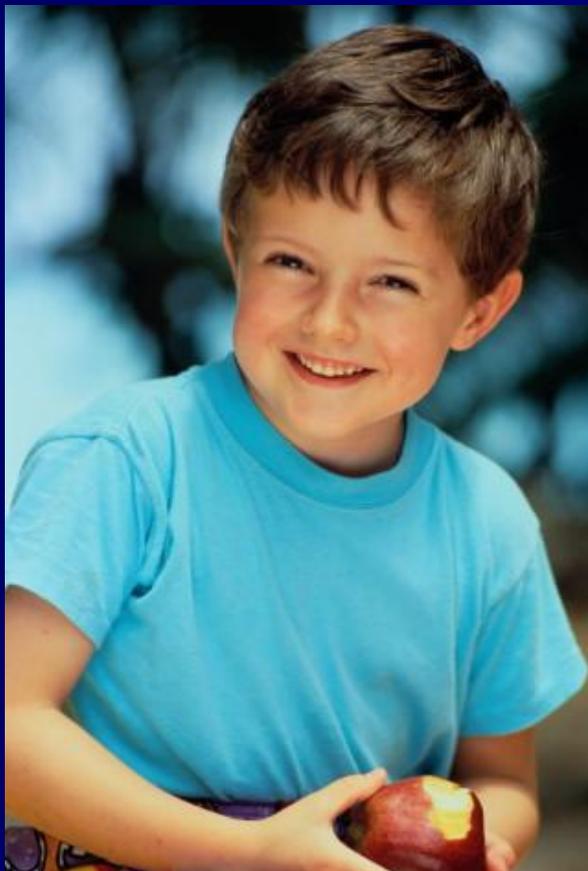


# Здоровое питание – необходимое условие в жизни ребенка



**«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»**



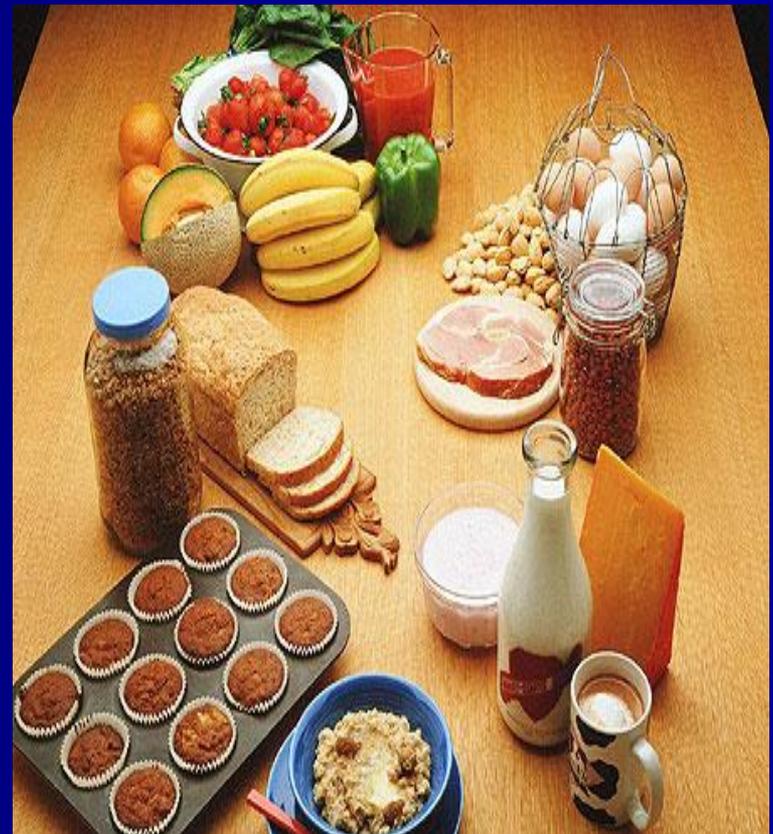
Вывод:

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!

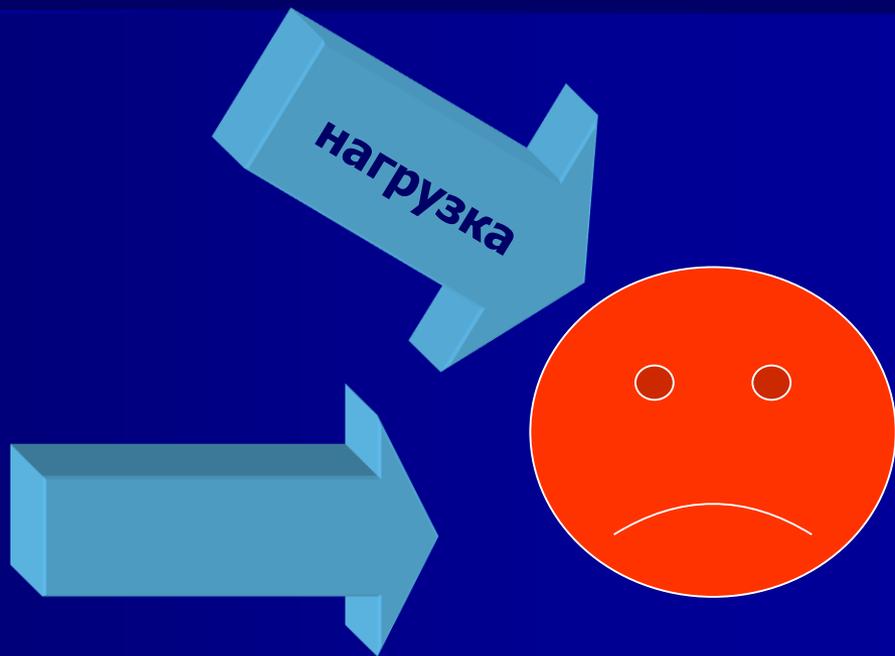
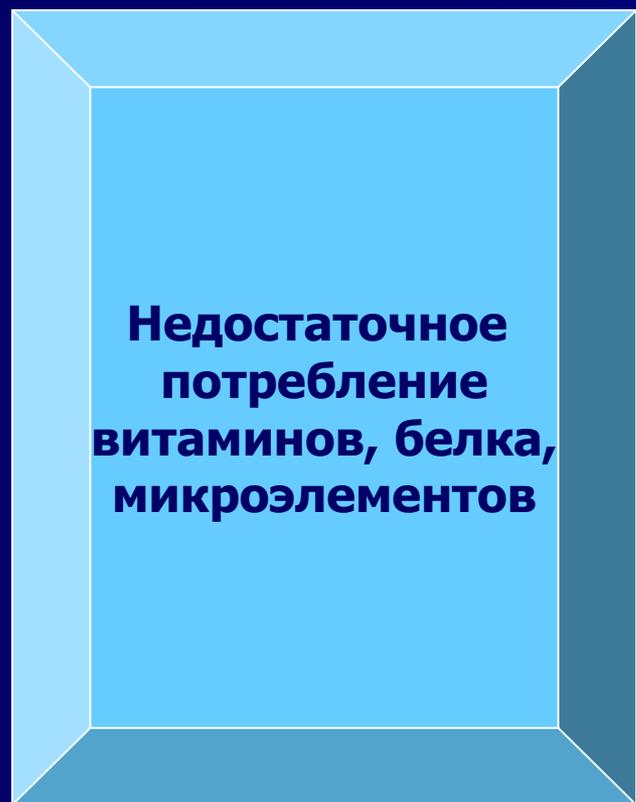


Хорошее  
самочувствие  
вашего ребенка в  
течение уроков  
обеспечивает  
вовремя  
съеденный  
школьный завтрак

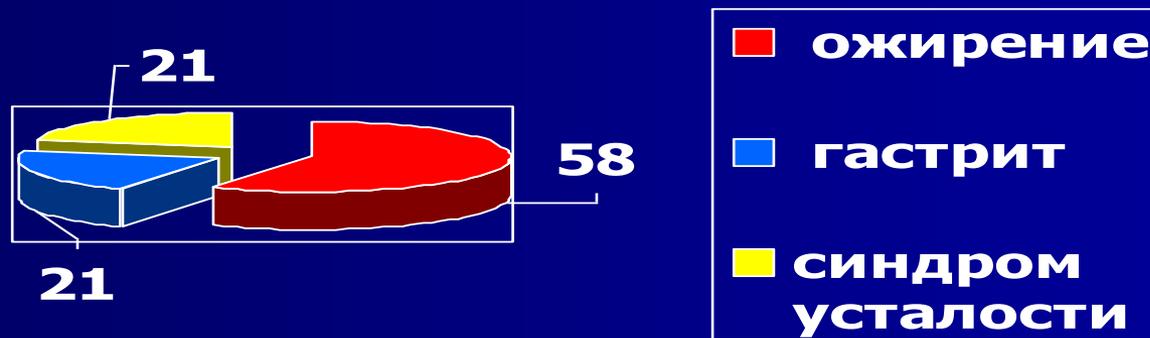
# И еще о завтраке...

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...



# 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**

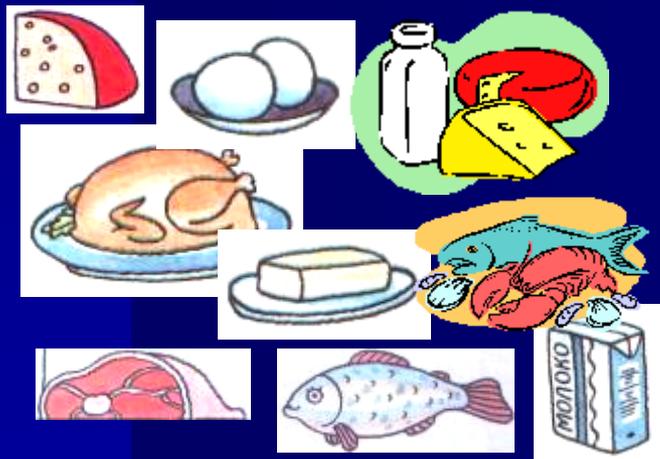
**Мальчиков можно «воодушевить» с помощью объяснения, что здоровые продукты — путь к физической силе, высокому росту**

**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**



# Белки

В продуктах  
животного  
происхождения



# Жиры

В мясе, молоке,  
сале, в  
маслянистых  
растениях



# Углеводы

В крупах, муке,  
крахмале





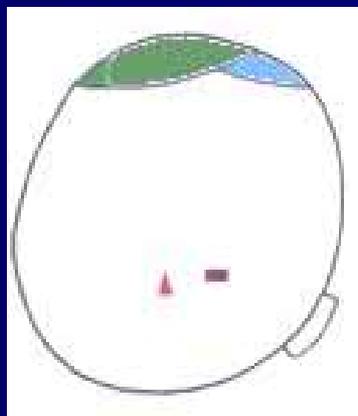
**Витамины**



**Овощи, фрукты**



# Состав некоторых продуктов:



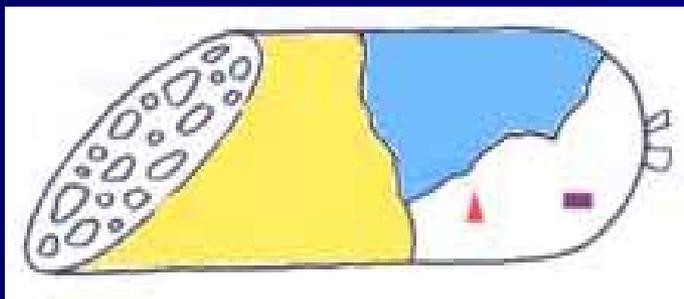
Капуста



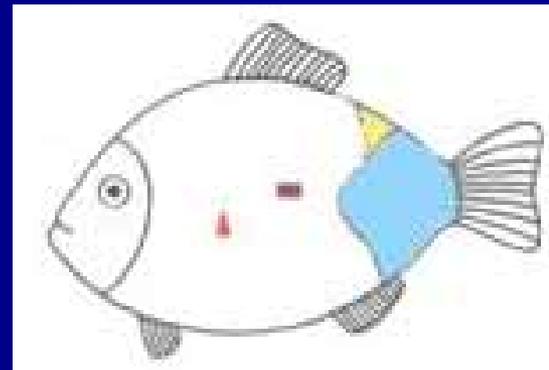
Яблоко

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

# Состав некоторых продуктов:



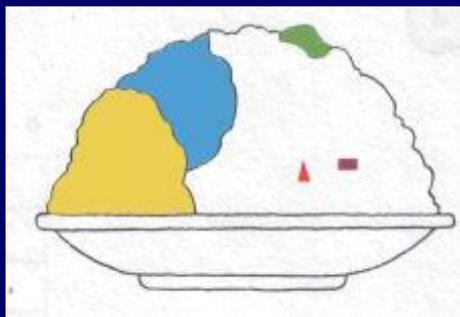
Колбаса



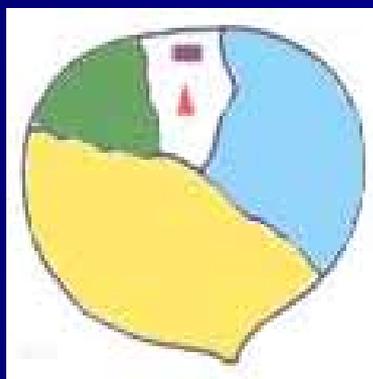
Рыба

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

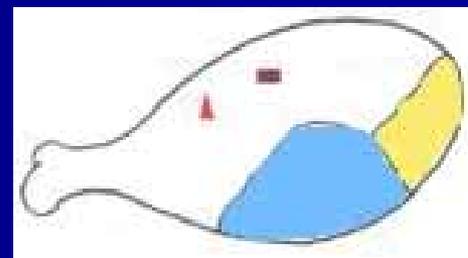
# Состав некоторых продуктов:



Творог



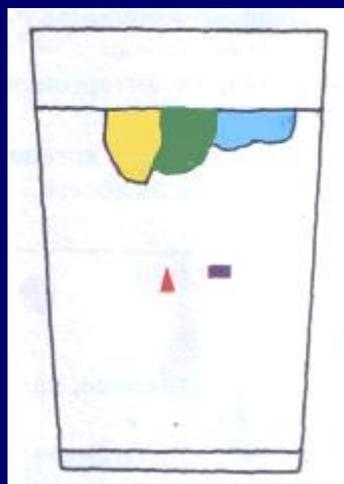
Орех



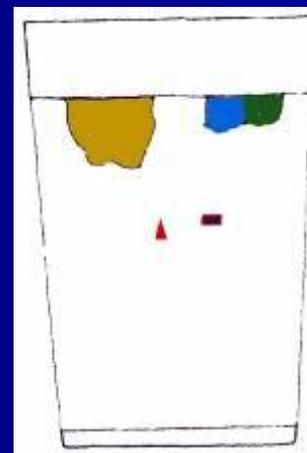
Мясо

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

# Состав некоторых продуктов:



Молоко



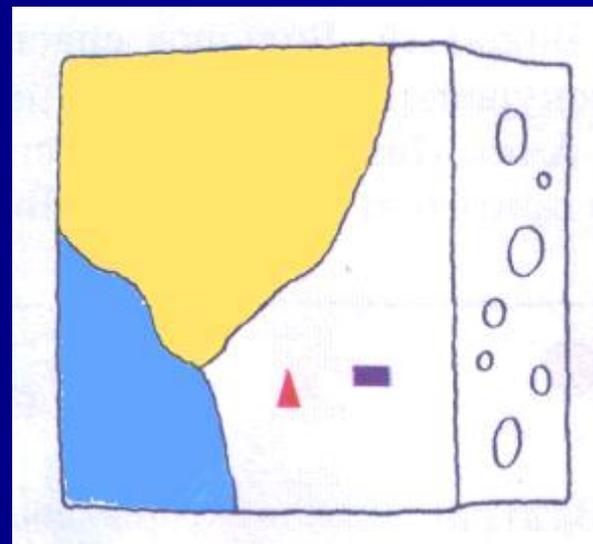
Сметана

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

# Состав некоторых продуктов:



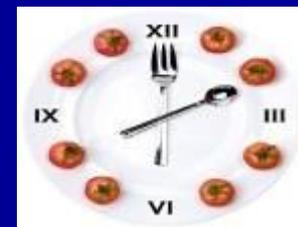
Масло



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!!!**