

# 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.



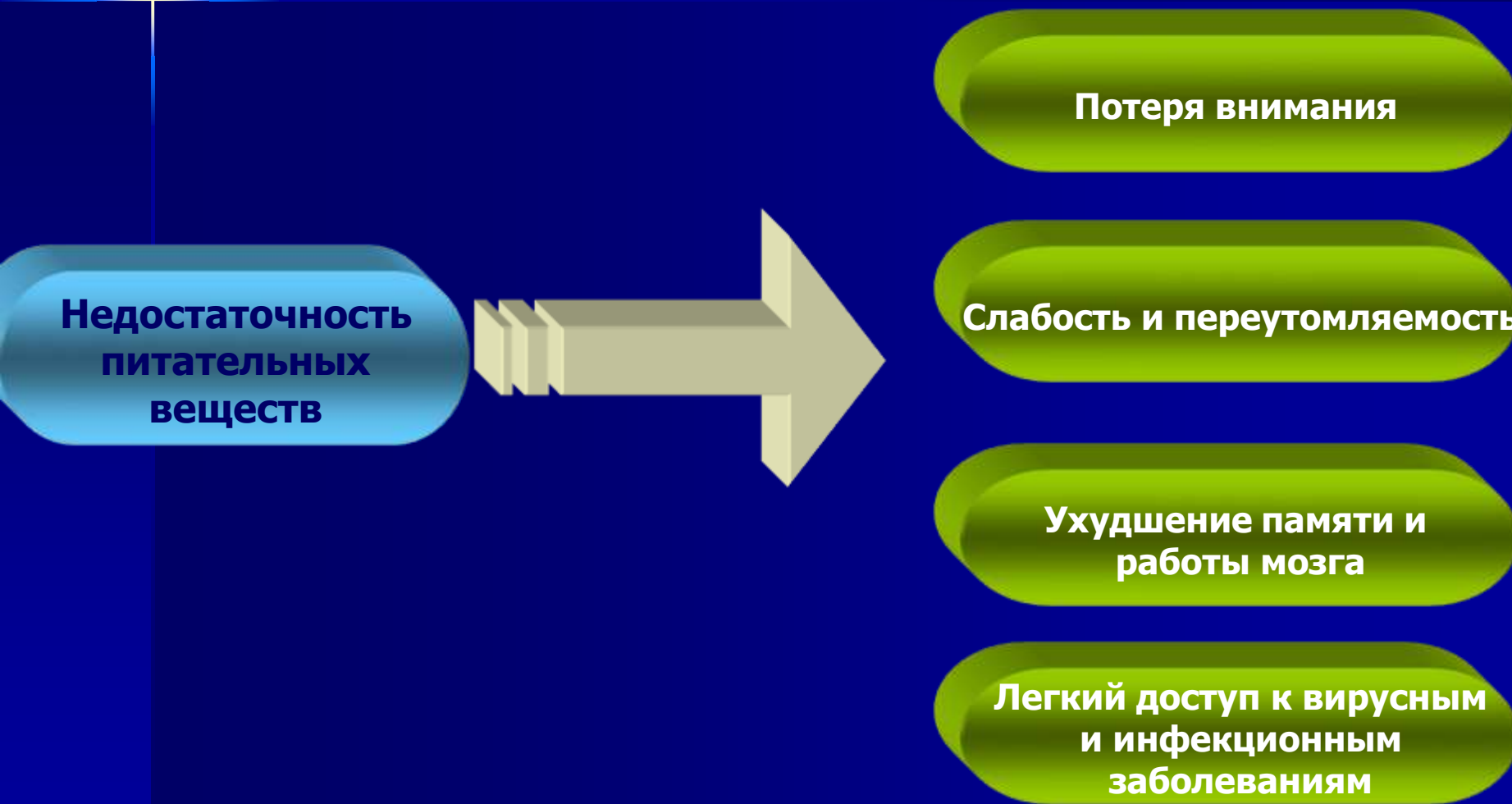
**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ** - одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.

Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов. Если этого не происходит, то



# А ЧТО ИЗ ЭТОГО следует?...

**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!**

**Завтрак (дома) –  
мюсли, хлопья,  
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.

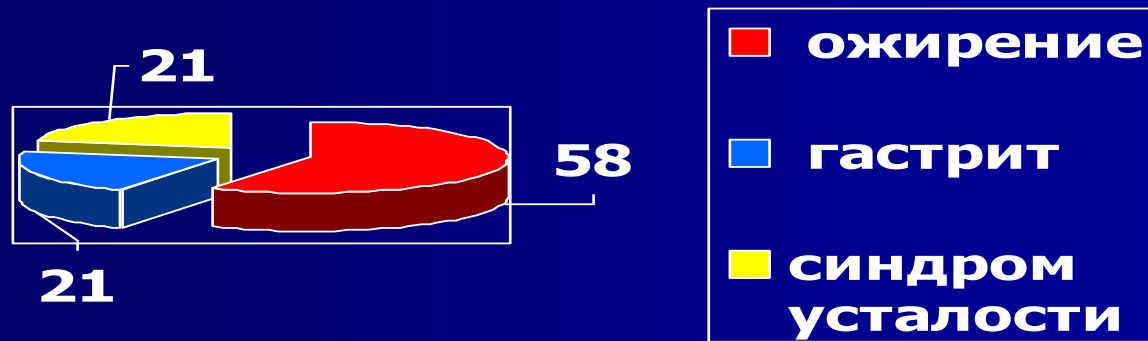
# Ваш ребенок в школе, но не питается в СТОЛОВОЙ...

Недостаточное  
потребление  
витаминов, белка,  
микроэлементов



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:

**Попробуйте 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 переизбытка сладкого или жирного: кариес, ожирение, выпадение волос, угревая сыпь.**



Углеводы

Белки

Жиры

пищеварение

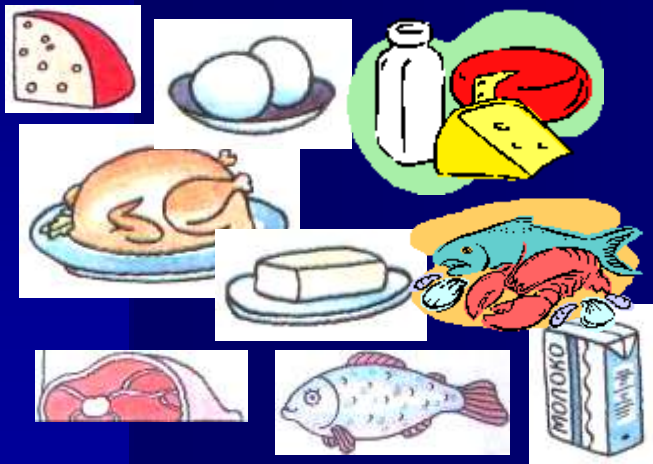
Глюкоза (сахар)  
в крови и клетках

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:



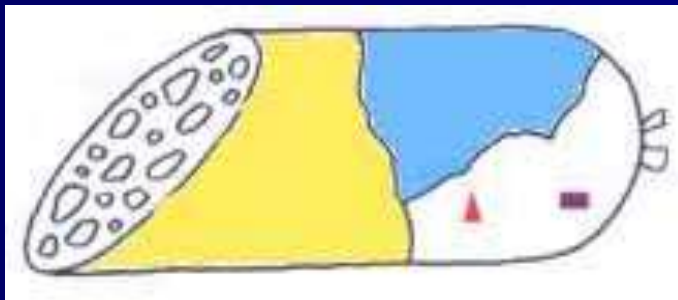
Капуста



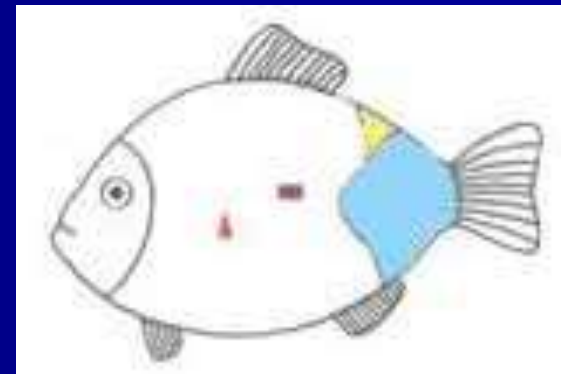
Яблоко

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

# Состав некоторых продуктов:



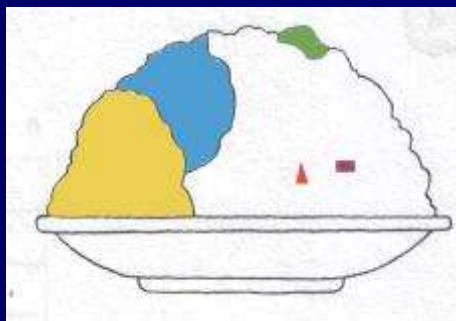
Колбаса



Рыба

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

# Состав некоторых продуктов:



Творог



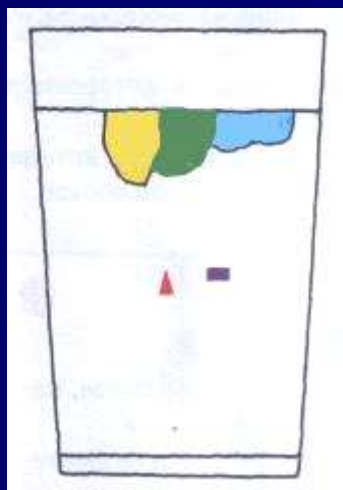
Орех



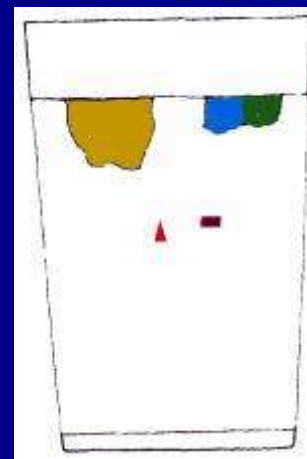
Мясо

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

# Состав некоторых продуктов:



Молоко



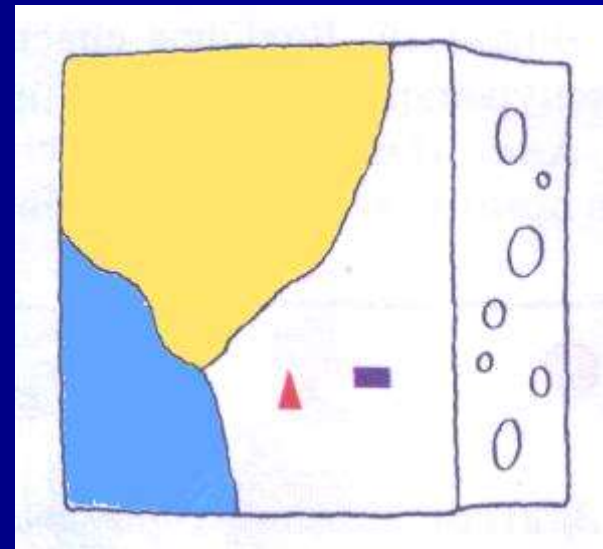
Сметана

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

# Состав некоторых продуктов:



Масло



Сыр

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

# Золотые правила 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.**

# Литература

- Л. А. Обухова, О. Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы- Москва «ВАКО», 2011
- Лаптев А. К. Тайны пирамиды здоровья. – СПб., 1998
- Зайцев Г. К. Твои первые уроки здоровья. – СПб., 1995
- Урунтаева Г. А. Как я расту: Советы психолога родителям. – М., 1996