

Здоровое питание и мой ребенок



«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.

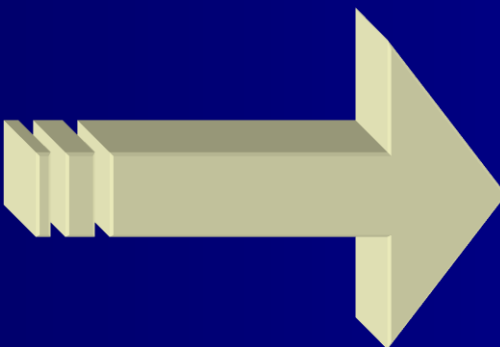
Что такое качественное питание?



Качественное питание обеспечивается путем потребления **безопасных** пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма ребенка в питательных веществах.

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!

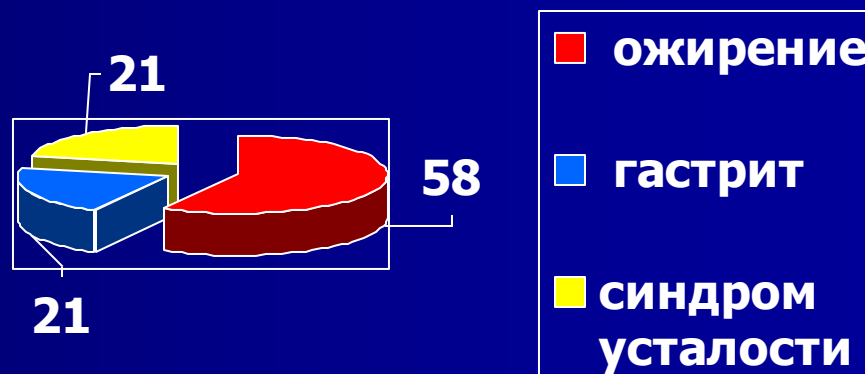


Хорошее
самочувствие
вашего ребенка
в течение
уроков
обеспечивает
вовремя
съеденный
школьный
завтрак!

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.

Исследования показывают:



В статистике участвуют дети, которые игнорируют школьную столовую.

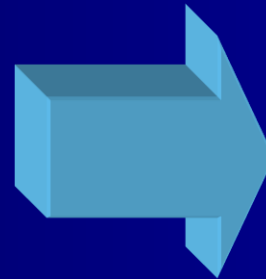
Исследования показывают:

- **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.**

Самым важным фактором, влияющим на здоровье и качество питания ребенка, является уровень образования его матери!



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



**Предболезнь или
болезнь**

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.