

Здоровое питание. Родительское собрание



**Человек
есть то,
что он
ест.
*Г. Гейне***



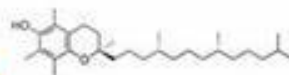
Заболеваемость школьников увеличилась на 80%.

Многие болезни детей обусловлены не учебной нагрузкой или генетической предрасположенностью, *а неправильным и некачественным питанием.*



Неправильное питание

- создаёт большой дефицит микроэлементов и витаминов в организме,
- снижает функциональные резервы организма,
- способствует высокому эмоциональному напряжению,
- несформированности коммуникативных качеств,
- распространённости появления вредных привычек.





Несбалансированное
питание служит
одной из причин
развития у детей и
подростков
хронических
заболеваний.



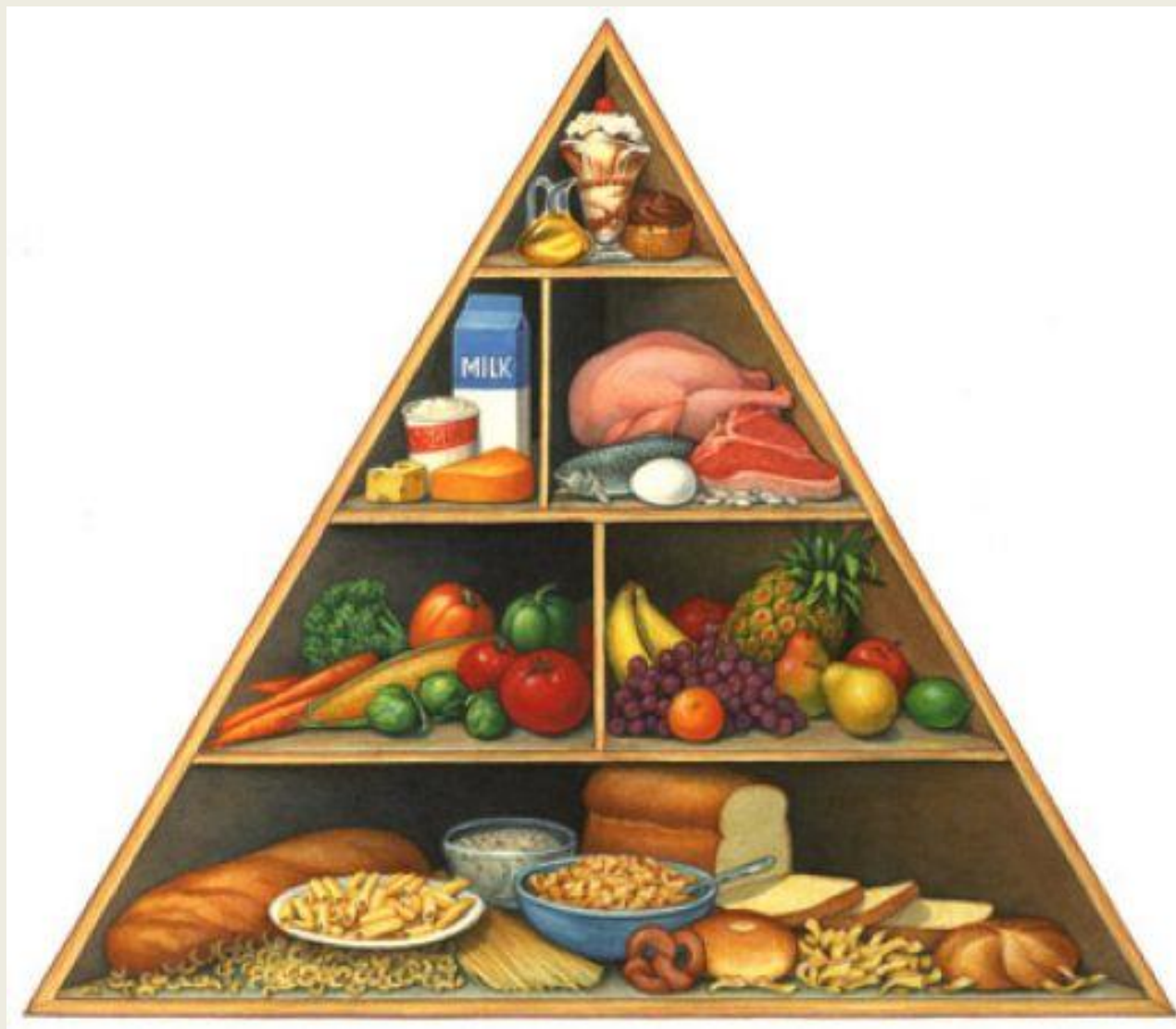


Основные принципы рационального питания

- Рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.
- Рацион питания ребёнка должен быть сбалансирован по всем пищевым факторам,
- Ребёнок должен получать все группы продуктов, т.е. рацион должен быть разнообразным.
- Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в РФ.
- Необходимо также учитывать индивидуальную особенность детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.
- Важное внимание должно уделяться соблюдению режима питания.



Здоровое питание – это питание, сбалансированное по соотношению углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов



Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой



Часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов?



Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е. Это не только вкусно, но и крайне полезно.

***Обратите внимание:* сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.**



Кирпичи 2-ой и 3-ий - овощной и фруктовый



Овощей в
дневном
рационе должно
быть в среднем
5 порций,
Фруктов –
от 3 до 5



**1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко)
или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1
чашка сухофруктов**

Кирпич 4-ый пищевой пирамиды – мясной



В мясе содержится железо, которое является иммуномодулятором, витамины группы В .



Кирпич 5-ый пищевой пирамиды – молочный

молочные продукты - источник витаминов А и Е



Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира).

***Кирпич 6-ой пищевой пирамиды -
жиросодержащий, но не жирный.***



**Для нормальной жизнедеятельности школьнику
необходим:**

4-5-разовый приём пищи в течение суток, интервал между приёмами не должен превышать 3,5-4 часа.

В течение учебного дня школьнику нужно получить до 55-60% суточной калорийности рациона. Поэтому ребёнку в школе необходимо полноценное горячее питание.



Будьте

здоровы!