

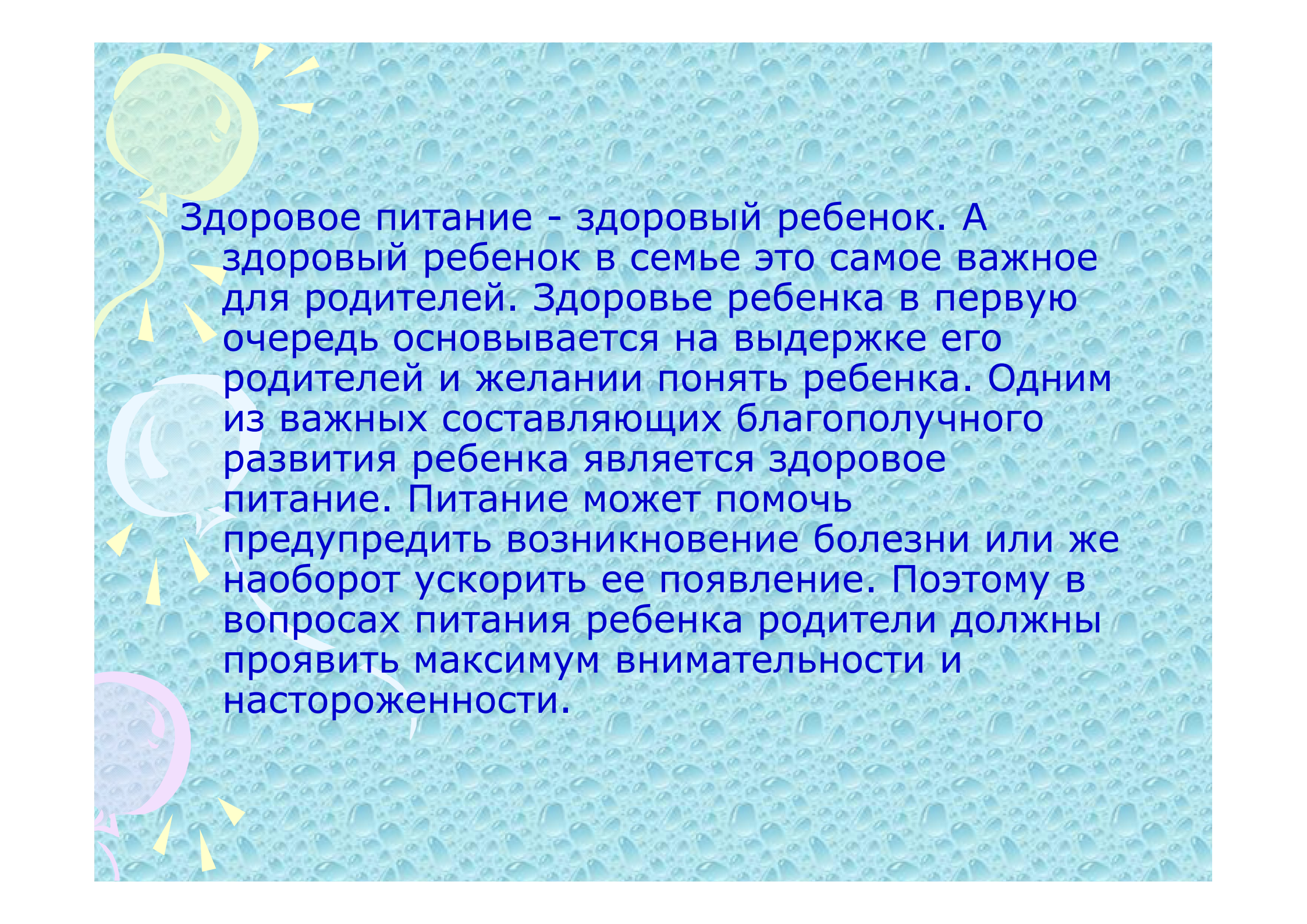
«Здоровое питание – здоровые дети»




Чем проще пища, тем она приятнее - не
приедается, тем здоровее и тем всегда
и везде доступнее.



Л.Н. ТОЛСТОЙ

The background of the slide is a light blue surface covered with numerous small, realistic water droplets. On the left side, there are three stylized speech bubbles: a yellow one at the top, a white one in the middle, and a purple one at the bottom. Each bubble has a wavy tail pointing towards the center of the slide. The text is written in a dark blue, sans-serif font and is positioned in the center-right area, overlapping the white speech bubble.

Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей. Здоровье ребенка в первую очередь основывается на выдержке его родителей и желании понять ребенка. Одним из важных составляющих благополучного развития ребенка является здоровое питание. Питание может помочь предупредить возникновение болезни или же наоборот ускорить ее появление. Поэтому в вопросах питания ребенка родители должны проявить максимум внимательности и настороженности.

The background of the slide features a light blue, textured surface with numerous small, realistic water droplets. On the left side, there are decorative elements: a yellow swirl at the top, a white swirl in the middle, and a purple swirl at the bottom, all with yellow arrowheads pointing towards the text.

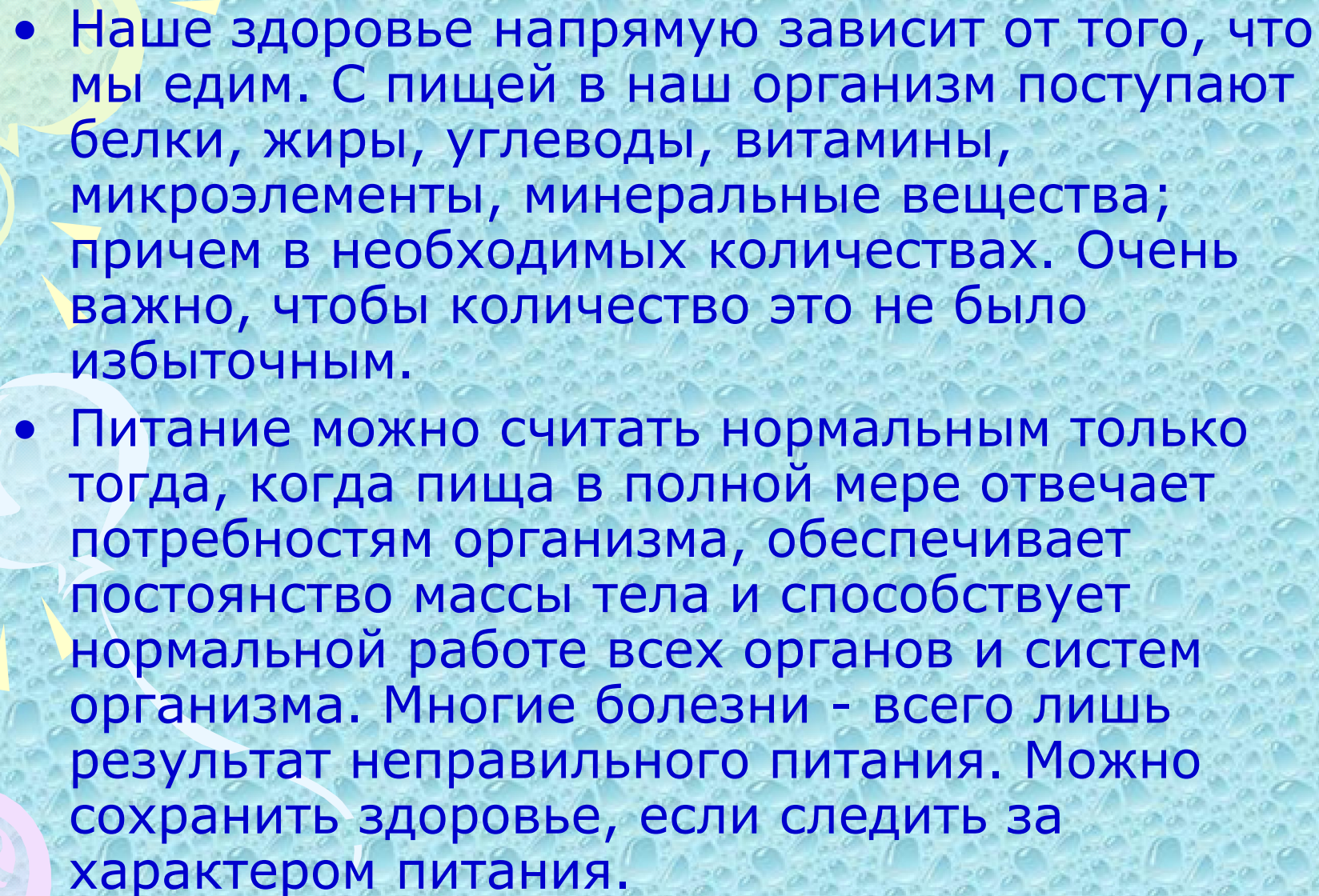
Ещё в древности было известно, что правильное питание есть неперемное условие долгой жизни. Современные учёные выяснили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, нарушение режима питания. Нарушения в питании ведут к потере внимания, слабости и быстрой пере утомляемости ребёнка, ухудшению работы мозга, снижению иммунитета, хроническим заболеваниями.

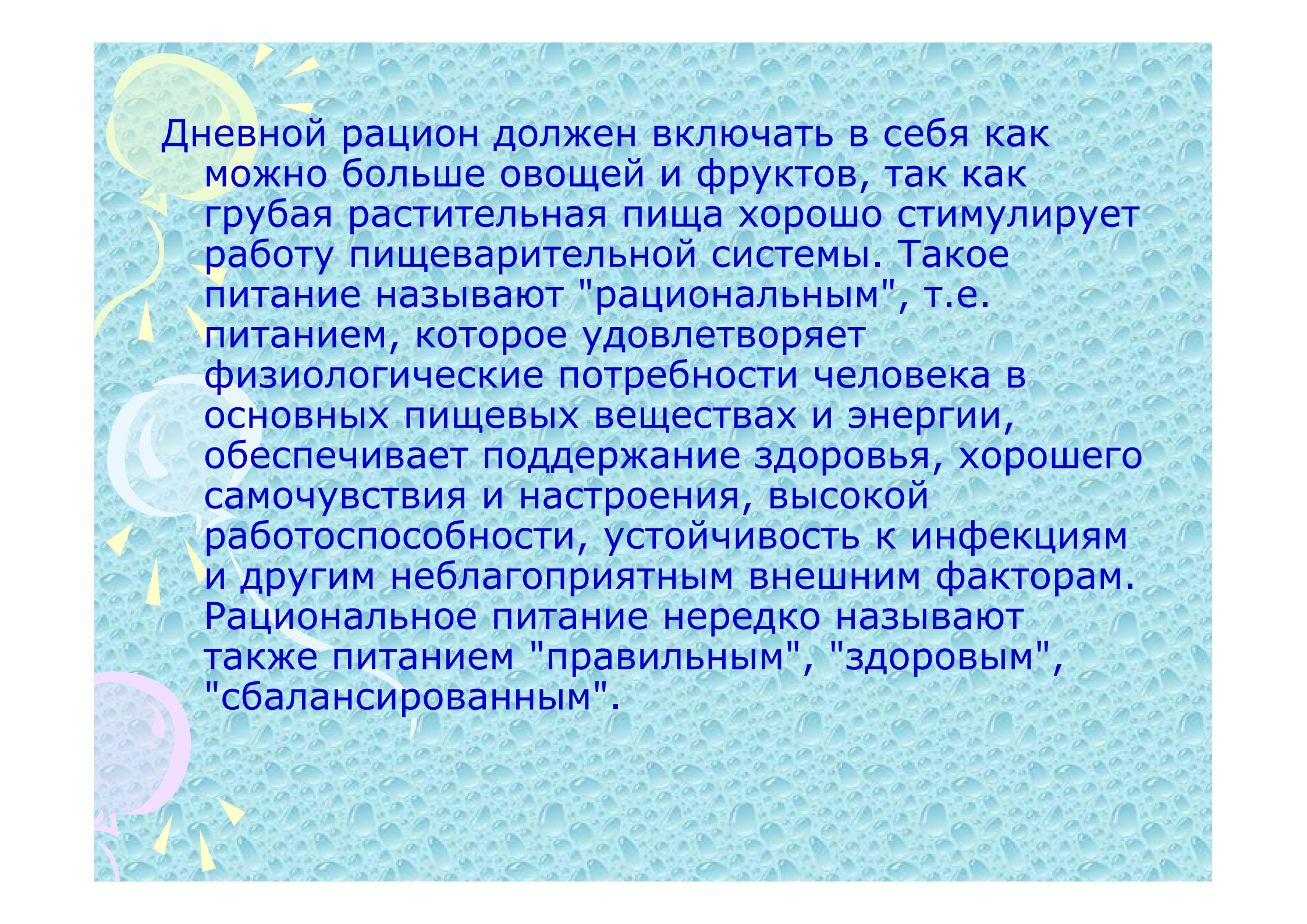
Чтобы устранить нарушения режима питания (60 % детей не соблюдают его) взрослым необходимо помнить: дети в младшем школьном возрасте должны питаться 4-5 раз в день. Основные правила питания: разнообразие, умеренность и своевременность.



Постоянно внушайте сыну или дочери, что правильное питание имеет большое значение для их нормального развития и успешной учебы."

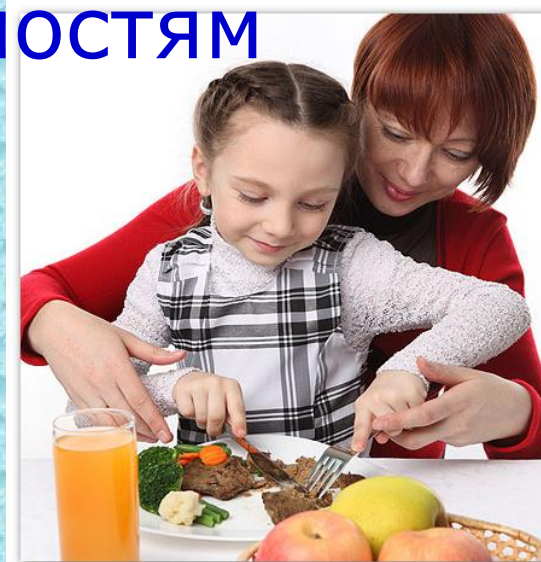


- 
- Наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. С пищей в наш организм поступают белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, минеральные вещества; причем в необходимых количествах. Очень важно, чтобы количество это не было избыточным.
 - Питание можно считать нормальным только тогда, когда пища в полной мере отвечает потребностям организма, обеспечивает постоянство массы тела и способствует нормальной работе всех органов и систем организма. Многие болезни - всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.



Дневной рацион должен включать в себя как можно больше овощей и фруктов, так как грубая растительная пища хорошо стимулирует работу пищеварительной системы. Такое питание называют "рациональным", т.е. питанием, которое удовлетворяет физиологические потребности человека в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивает поддержание здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным внешним факторам. Рациональное питание нередко называют также питанием "правильным", "здоровым", "сбалансированным".

Культура питания - это не только поведение за столом, но и оптимальное количество пищи, принятое человеком. Главное правило - это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма.



У детей в период школьного и подросткового возраста формируется половое развитие, они быстро растут, прибавляя в весе и мышечной силе. Занятия спортом и физическим трудом ведут к резкому возрастанию энергозатрат. Нервная система детей этого возраста находится в состоянии значительного напряжения под влиянием интенсивной познавательной информации, сложности школьного обучения. Вот почему так важно обеспечить школьников и подростков полноценной пищей, правильно организовать режим питания

Желательно включать в рацион сливочное диетическое масло, сметану.

Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, хлеб школьники должны получать ежедневно.

Утром можно дать закуску (салат или сыр, колбасу), затем мясное или рыбное блюдо с гарниром или кашу, творожные или яичные блюда, чай, молоко, кофе, хлеб с маслом.

На обед - салат или винегрет, суп, мясо или рыбу с гарниром, компот или сок.

В полдник - молоко, кефир, выпечку, фрукты.

На ужин - блюда из творога, овощей, яиц и питье.

В этом возрасте, к сожалению, дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти пагубные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. К режиму питания родители должны приучать детей с раннего детства!

Действительно, ягоды, фрукты, овощи - основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей. Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно.

Витамины - греческое слово. В переводе оно означает "**носители жизни**". Если этих веществ в организме мало или нет совсем, люди заболевают.



Каждый витамин выполняет в организме вполне определенную задачу.

- **Витамин А** - улучшает зрение.

Он содержится в: *яйце, молоке, твороге, моркови.*

- **Витамин В** - заботиться о пищеварении.

Он содержится в: *хлебе, гречке, мясе, картофеле.*

- **Витамин С** - повышает сопротивляемость организма к заболеваниям.

Он содержится в: *яблоке, шиповнике, апельсине, облепихе.*

- **Витамин D** - нужен для укрепления костей.

Он содержится в: *рыбьем жире, молоке, рыбе, желтке яиц.*

Витамины необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Их особенно много в овощах и фруктах.

- Правильное питание - это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.
- Правильное питание - это ограничение поступления вредных веществ. Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному - например, от газированной воды до рафинированных продуктов, таких как сахар, рафинированное масло.
- Правильное питание - наличие в меню всех необходимых питательных веществ.

Список рафинированных продуктов

- Белая пшеничная мука и вся выпечка из нее - замена овсяная или цельнозерновая мука
- Рафинированный сахар-замена мёд или натуральные подсластители (стевия, кленовый сироп)
- Рафинированное растительное масло-замена оливковое, топленое сливочное масло, масло гхи
- И все то, что содержит в своем составе различные стабилизаторы, антиокислители, красители, усилители вкуса, трансжиры и хранится более пяти дней

Выложите из продуктовой корзины

Красная икра малосоленая



добавка уротропина

Кукурузные палочки и хлопья



сахарозаменитель
циклолат

Каша и крупы с ароматизаторами



ненатуральные
продукты

Леденцы



ненатуральные
продукты

Мармелад



ненатуральный
продукт

Ветчина, шинка и т.д.



содержание
мяса 5%

Сырокопченые колбасы



копильные жидкости
с формальдегидом

Дешевые импортные куры



добавки женских
гормонов, антибиотиков

Молочные продукты со сроком
хранения 2 месяца



ультрапастеризация убивает
99,9% микробов,
в том числе и полезных

Винограда, остающийся свежим
дольше 5 суток



обрабатывают
антиоксидантами

Дрожжевой хлеб, белый хлеб



рафинированная белая
мука, вредный продукт

Мороженое



сделано из
заменителя молока

Фруктовое мороженое



замороженная
эссенция без фруктов

Кексы и рулеты в упаковках



добавки консервантов и
стабилизаторов текстуры

Шоколадные батончики



добавки ГМО, красителей
и ароматизаторов

Дешевые плавящиеся сырки



добавка соли-плавителя

Дешевые майонез, кетчуп



высокое содержание
красителей, заменителей
вкусов и ГМО

Картофельные чипсы



смесь углеводов, жира,
искусственных вкусовых
добавок, в т.ч. глутамата
натрия

Продукты быстрого приготовления



лапша, растворимые супы,
картофельные пюре,
растворимые соки -
высокое содержание
ненатуральных продуктов

Сладкие газированные напитки



содержание сахара
и ненатуральных продуктов

**Продолжите, пожалуйста, фразу
"Пища должна быть для ваших
детей:"**



«Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»

Жир, соль, сахар, сладости (свести к минимуму)

Молочные продукты,
йогурты, сыр
(2-3 порции)

Мясные продукты,
птица, рыба,
бобы, яйца, орехи
(2-3 порции)

Овощи
(3-5 порций)

Фрукты
(2-4 порции)

Хлеб, каши, макаронные изделия (6-11 порций)

