

# ***Здоровое питание Вашего ребенка***

***консультация для родителей***



**Попова Елена Леонидовна**  
***воспитатель ГБДОУ № 14***  
***Курортного района***

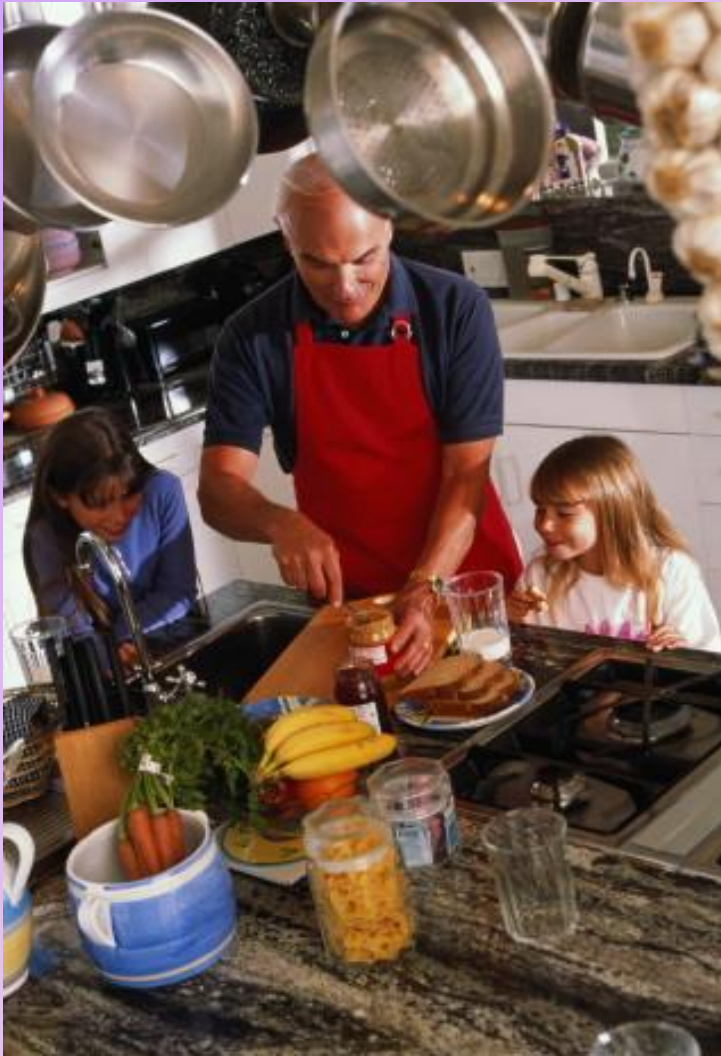
**Санкт-Петербург**  
**2014**

# ***Проблема здоровья – проблема питания?***



**Здоровое питание должно  
являться неотъемлемой  
частью повседневной  
жизни и способствовать  
крепкому  
физиологическому,  
психическому и  
социальному здоровью  
человека.**

# Качественное питание - что это такое?

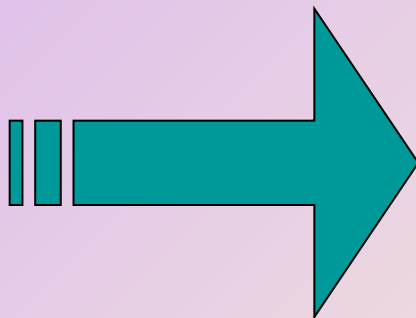


обеспечивается путем  
потребления  
**безопасных** пищевых  
продуктов в  
сбалансированной  
диете,

в результате -  
полностью  
удовлетворяются  
потребности  
организма ребенка в  
питательных  
веществах

# *Если мы питаемся неправильно...*

**Недостаточность  
питательных  
веществ**



**Потеря внимания**

**Слабость и  
переутомляемость**

**Ухудшение памяти и  
работы мозга**

**Легкий доступ к  
вирусным  
и инфекционным  
заболеваниям**

# ***Здоровое питание – условие хорошего настроения!***



***Завтрак в детском саду обязателен!***



**Хорошее самочувствие  
Вашего ребенка  
в течение дня обеспечивает**

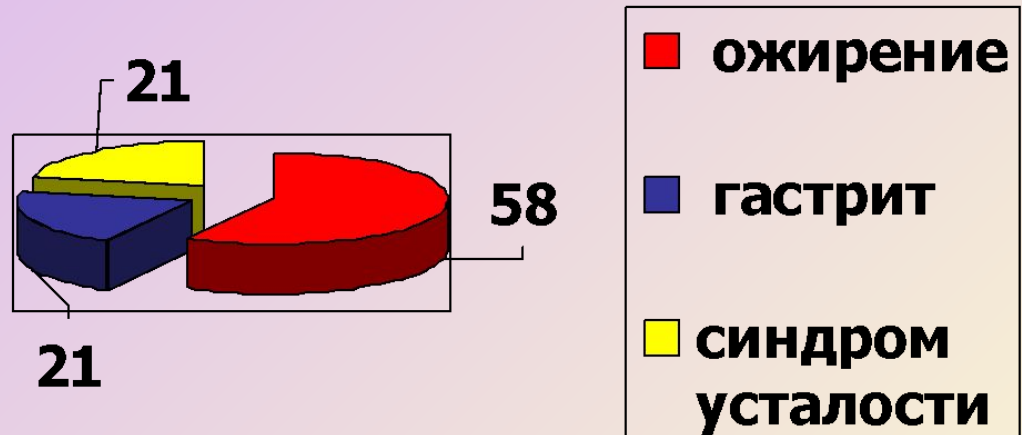
**вовремя съеденный  
завтрак!**

# Важные факты о завтраке...

Завтрак обеспечивает детей необходимой энергией

Исследования показали, что дети, которые регулярно и правильно завтракают, лучше воспринимают информацию, проявляют большую энергию и достигают лучших результатов.

Исследования показывают:



Результаты статистики по детям, которые игнорируют правильное питание

## ***Исследования показывают:***

- **первые признаки хронических заболеваний (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, нарушения пищеварения) начинают проявляться уже 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.**



Заботливым родителям важно быть образованными в вопросах организации здорового питания детей!



## ***Полезные советы:***

- 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 переедания сладкого или жирного.**

