

«Здоровое питание - главная ценность для семьи и школы»



**Родительское собрание 6 «А»
класса от 17.10.2014 в**

**МБОУ СОШ № 6 имени И.Т.
Сидоренко**

Классный руководитель: Кутумова Юлия Александровна



«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.

Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

Завтрак (дома) –

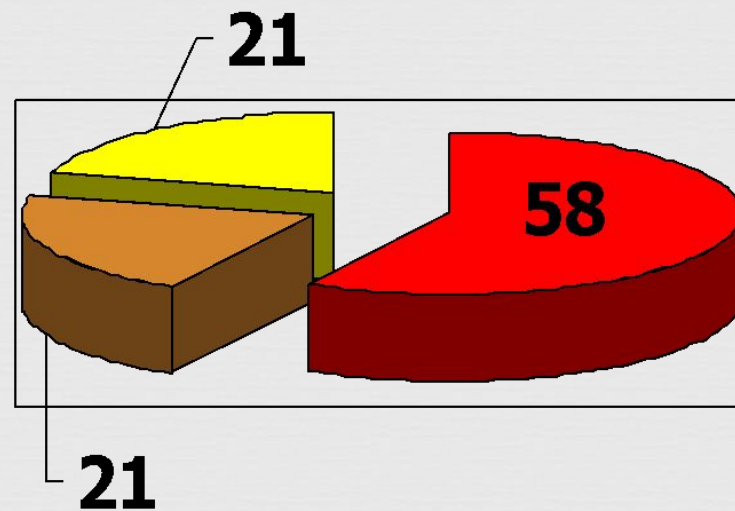
мюсли, хлопья, воздушный рис и т.п. с молоком и (желательно) с фруктами.

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:



- **ожирение**
- **гастрит**
- **синдром усталости**

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!



Совет:

Попытайтесь 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: кариес, ожирение, выпадение волос, угревая сыпь.

И последнее...



Давайте действовать сообща!