



Родительское собрание на тему:

**«Здоровое питание –**

**здоровые дети»**

*[www.themegallery.com](http://www.themegallery.com)*



**L/O/G/O**

# Вопросы



## По вашему мнению:

**1** «Здоровое питание»- это ...

**2** Ваш ребёнок обеспечен ЗП?

**3** Какие меры принимаете дома  
для ЗП?

**4** Какие меры принимаете для ЗП  
в школе?

# Советы специалистов по здоровому питанию.



Правильное питание – это образ жизни!!!



# Здоровое питание



- Хорошая физическая форма
- Отсутствие болезней
- Отсутствие избыточного веса



# Программа: « Здоровое питание».



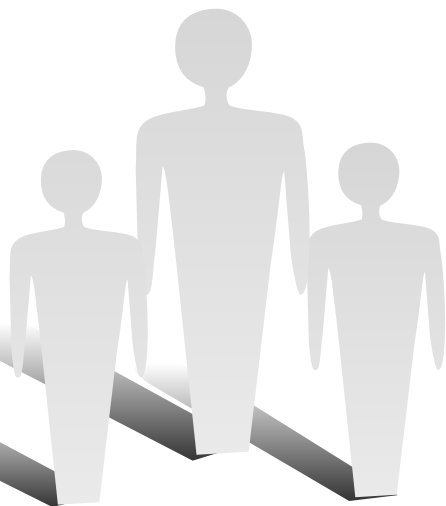
ОТКАЗ

НЕПРИЕМЛЕМЫХ

ПРОДУКТОВ

- чай, кофе, сахар;
- приправы, кетчуп и др;
- сильносоленые продукты;
- жареное, копчености ;
- колбаса, сосиски и др;
- консервированные продукты;
- продукты из белой муки и др.

# Заменяйте схожими продуктами



Колбасу заменить  
запеченным в духовке  
мясом

Сахар заменить мёдом,  
кленовым сиропом

Вместо джема  
съешьте свежие  
фрукты

**Здоровая семья-  
здоровая  
нация!!!**

# Советы по правильному питанию



# Идеальные пропорции ПИЦЦИ



Для ежедневного меню.

## Белок 1/5

Строительный материал

- Грибы
- Орехи
- Бобовые
- Молочные продукты

## Углеводы 3/5

(полезные)

ЭНЕРГИЯ

- ФРУКТЫ
- ОВОЩИ
- КАШИ
- МАКАРОНЫ  
(ТВ СОРТОВ)

## Жиры 1/5

Поставщик  
и жиров  
растительн  
ые масла



# !!!НЕЛЬЗЯ!!!



*Злоупотреблять молоком и молочными  
продуктами!!!*



# Время тепловой обработки продуктов



**ОГРАНИЧЕННО!!!**  
**Не переваривайте продукты**



# Правильное сочетание продуктов



## НЕ СМЕШИВАЙТЕ :

- ❖ Крахмал с белками
- ❖ Крахмал с жирами
- ❖ Жиры с белками
- ❖ Фрукты отдельно
- ❖ Молоко отдельно
- ❖ Дыни отдельно

**Было доказано:  
эти виды продуктов  
Имеют разное время  
продвижения по  
пищеварительному тракту,  
по разному  
перевариваются, требуют  
исключающих друг друга  
ферментов для усвоения.**

# И на последок.....



## О воде (H<sub>2</sub>O)

Пейте H<sub>2</sub>O за  
15-30 мин до еды

После еды через  
1-1,5 ч.

Пить 2-3 литра  
воды

H<sub>2</sub>O

это основа  
организма

H<sub>2</sub>O

это река  
полезные  
вещества в кровь

H<sub>2</sub>O

полезно для  
почек

H<sub>2</sub>O

частично  
избавляет от  
шлаков

# Семья – маленькая вселенная



Создать здоровую семью нередко бывает труднее, чем написать книгу или сделать открытие.

Хочется пожелать Вам и Вашим детям здоровья и физического, и нравственного!!!





**Thank You!**



**L/O/G/O**