

Родительское собрание

«Питание вашего ребёнка
Когда надо беспокоиться?»

3 КЛАСС

Автор: Милёшина Надежда Викторовна

Факторы риска



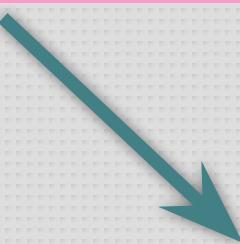
Факторы НТР

Ускорение темпа жизни,
гиподинамия, информационные
нагрузки, монотония.



Социальные

Нездоровое питание,
вредные привычки,
неумение регулировать
напряжение и расслаблять
организм.



Школьные

Перегруженность
учащихся, большая
наполняемость
классов, неуспех,
заниженный уровень
успеваемости,
невоспитанность,
неблагополучие
психологического
климата в коллективе.

Цели родительского собрания

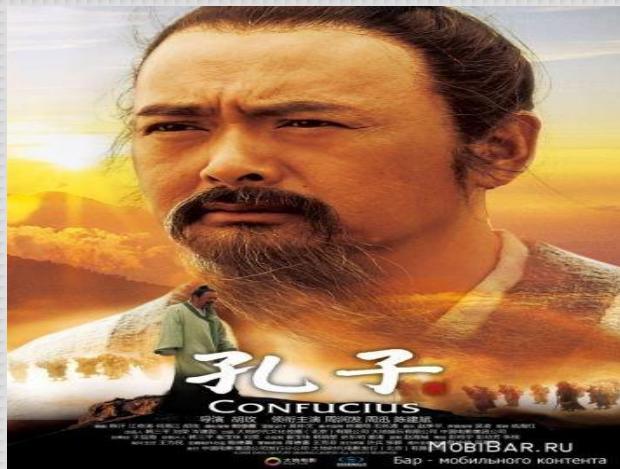
- Найти оптимальные средства сохранения и укрепления здоровья детей в области питания.
- Способствовать просвещению родителей в вопросах сохранения здоровья.
- Актуализировать проблему организации правильного питания в школе и дома.

Великие мыслители о здоровом питании



Гиппократ

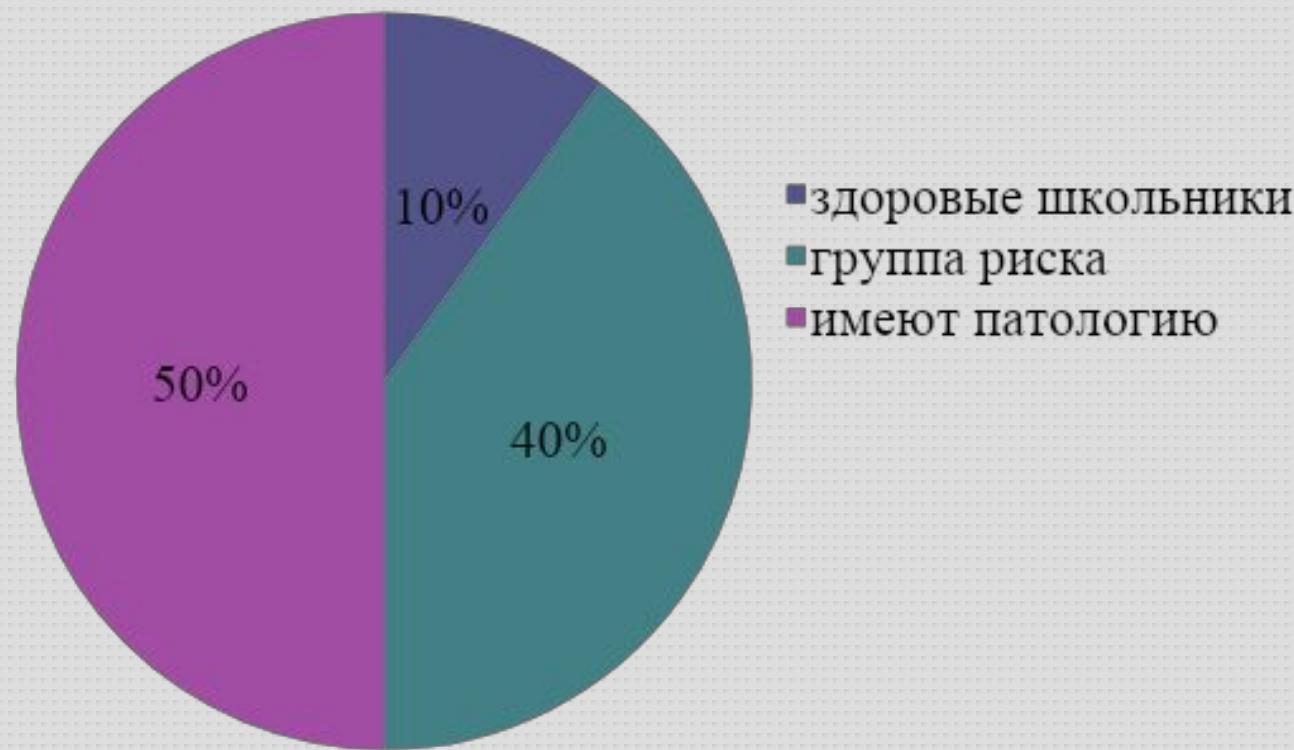
«Умеренность – союзник природы.
Поэтому пища, питьё и сон – пусть будет
всё умеренным».



Конфуций

«Если человек беспорядочен в своём
отдыхе, нерегулярен в приёме пищи и
неумерен в работе – болезнь убивает
его».

Данные Министерства здравоохранения и социального развития РФ



Причины:

1. Нарушение режима питания.
2. Нерегулярность питания.
3. Неполноценность рациона питания.

О разных системах питания.



Раздельное питание



Натуропатия



Вегетарианство

Какие продукты убивают человечество?





Питание школьника должно быть
сбалансированным!

Блюда выходного дня.



Запеканка овощная.



Брюссельская капуста в сливках и беконом.

Достойный отпор пословицам.

«Всё полезно, что в рот полезло».

«Хлеб да вода – молодецкая еда.»

«Как сел, да поел, так и ужин не нужен».



Что значит правильно питаться?



Что мешает правильному питанию?



Что надо сделать, чтобы начать правильно питаться?



Будьте здоровы!