



Родительское собрание на тему:

«Здоровое питание – здоровые дети»

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».



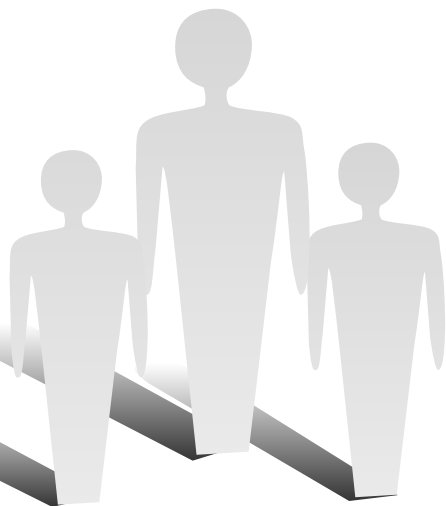
ОТКАЗ

НЕПРИЕМЛЕМЫХ

ПРОДУКТОВ

- чай, кофе, сахар;
- приправы, кетчуп и др;
- сильно солёные продукты;
- жареное, копчёности ;
- 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 пищи



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 (H₂O)

Пейте H₂O за
15-30 мин до еды

После еды через
1-1,5 ч.

Пить 2-3 литра
воды

H₂O

**это основа
организма**

H₂O

**это река
полезные
вещества в кровь**

H₂O

**полезно для
почек**

H₂O

**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