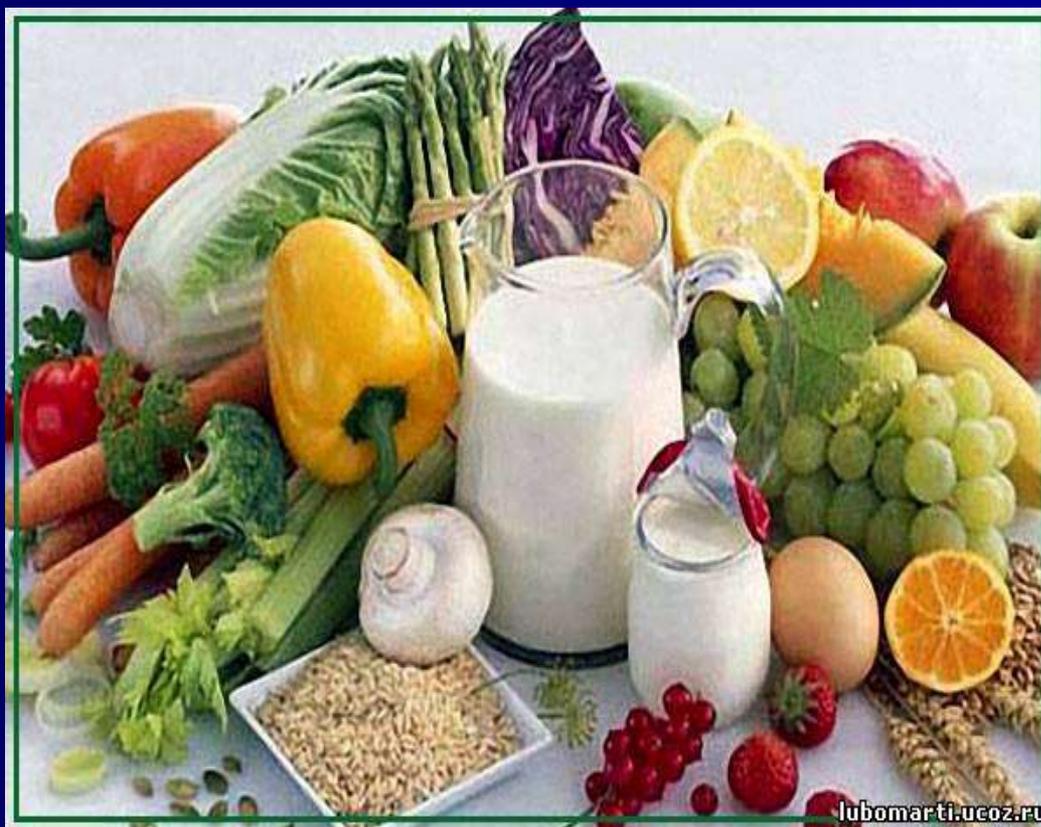
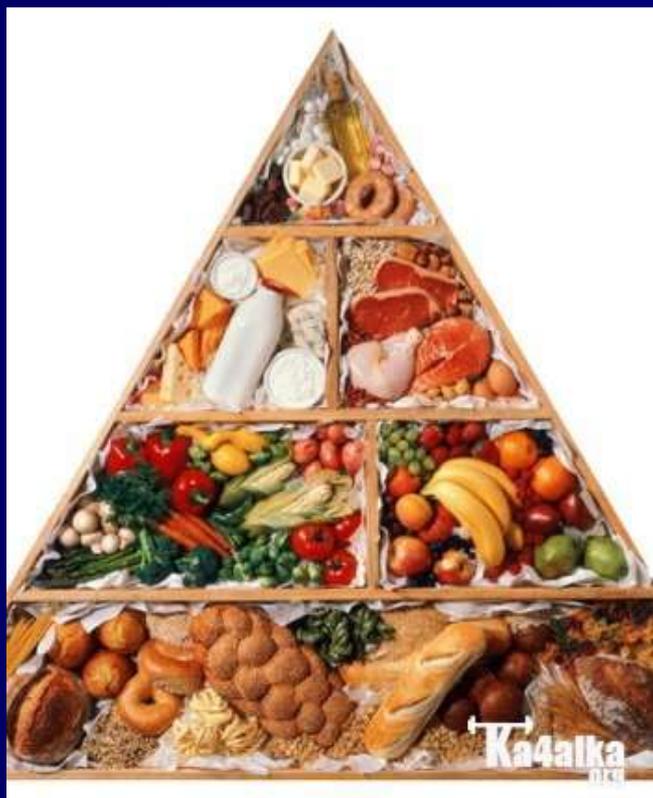


Здоровое питание школьника



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.

А что из этого следует?...



Легкий доступ к вирусным и инфекционным заболеваниям

Здоровое питание – обязательное условие хорошей успеваемости!

**Горячий завтрак
дома – самая
полезная еда
дня.**





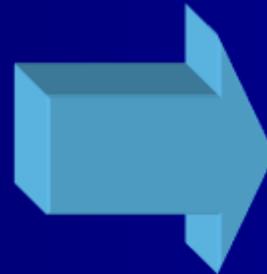
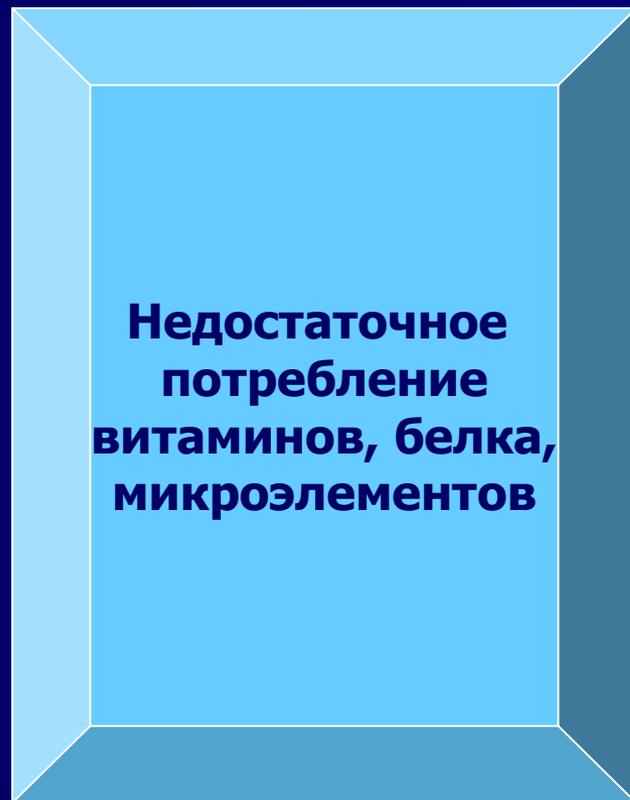
**Завтрак— иногда
может быть
таким:
мюсли, хлопья,
воздушный рис и
т.п. с молоком и,
желательно, с
фруктами.**

Завтрак в школе обязателен!



Хорошее
самочувствие
вашего ребенка
в течение
уроков
обеспечивает
вовремя
съеденный
школьный
завтрак!

Ваш ребенок в школе, но не питается в СТОЛОВОЙ...



**Предболезнь или
болезнь**

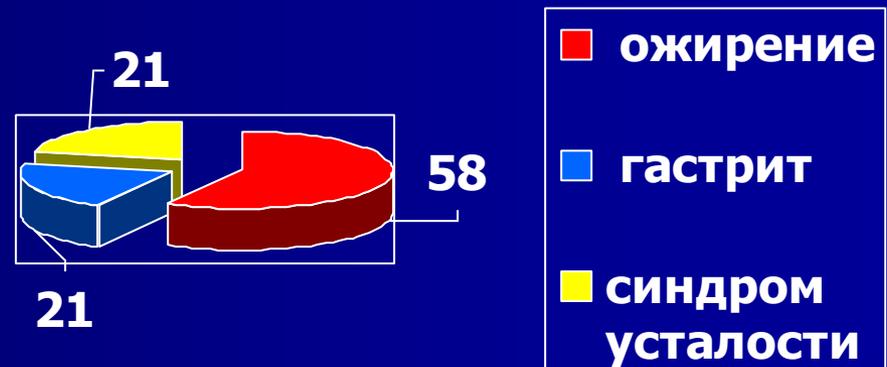
И еще о завтраке...

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.



Завтрак дает ребёнку энергию и питательные вещества, которые стимулируют выработку в мозге нейромедиаторов - веществ, которые передают сигналы от одной клетки к другой. А белки, жиры и углеводы, содержащиеся в пище, могут улучшить настроение. А если не завтракать то :



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 упорство и решимость сформировать хорошие привычки, и вы обязательно победите.



**«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**



Совет:

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: кариес, ожирение, выпадение волос, угревая сыпь.

И последнее...

Плутарх советовал:
«Выберите
наилучшие для вас
условия, и привычка
станет приятной для
вас. Приучите ваш
аппетит подчиняться
разуму охотно»



Давайте детей научим правильно питаться сообща!