

**Здоровое питание –  
необходимое условие в  
жизни ребенка**

**Родительский всеобуч**

**«Дерево держится своими  
корнями, а человек пищей»**

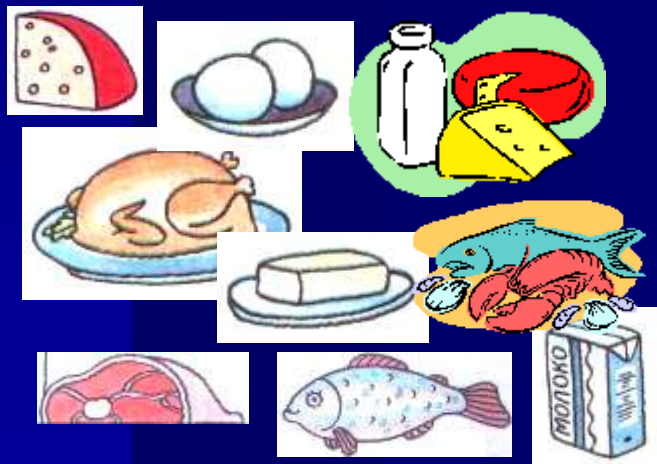


# Составляющие питания:

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины

# Белки

В продуктах  
животного  
происхождения



# Жиры

В мясе, молоке,  
сале, в  
маслянистых  
растениях



# Углеводы

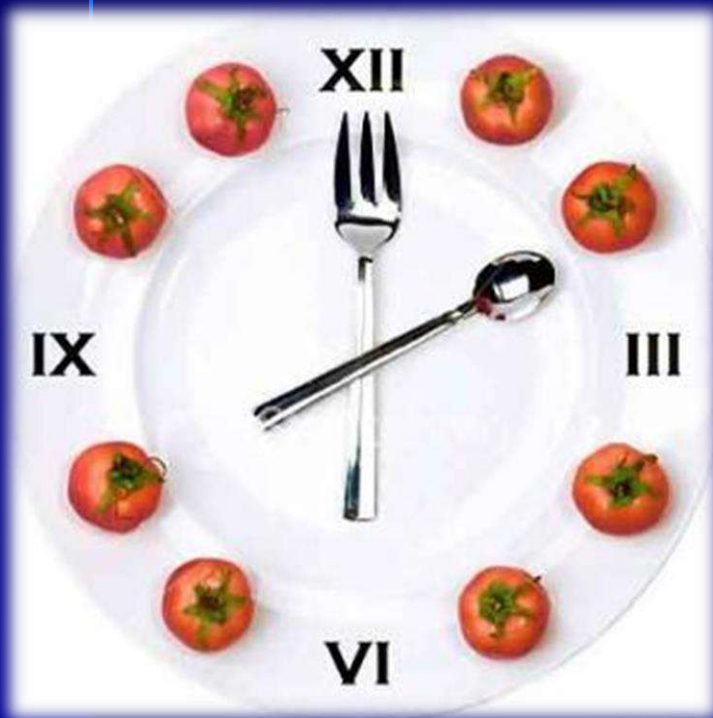
В крупах, муке,  
крахмале



# Питание должно быть регулярным

Школьники должны питаться 4-5 раз в день в одно и тоже время

1. **Завтрак**
2. **Второй завтрак**
3. **Обед**
4. **Полдник**
5. **Ужин.**



# Время приема пищи

Завтрак	
Второй завтрак	
Обед	
Полдник	
Ужин	

# Завтрак

Должен быть обязательным и состоит из двух блюд - например: каша и чай, творог и молоко, вареное яйцо и кофе, а также бутерброды с сыром или вареной колбасой.



# Второй завтрак

- В школе ученик должен обязательно получить горячий завтрак. Если по каким-либо причинам горячее питание не организовано, то ребенку необходимо дать с собой бутерброд и питьё.





# Обед

Дома или в школе  
ребенок должен  
получить  
полноценный  
горячий обед,  
который  
обязательно  
должен  
содержать суп.



# Полдник

На полдник  
детям  
необходимы:  
фрукты,  
кефир,  
молоко, чай  
со сдобой.



# Ужин

*Ужинать детям нужно не позднее чем за 1-1,5 часа до сна.*



*Ужин должен состоять из двух блюд: первое – творог, рыба, яйца, овощи, крупяные и мучные блюда; второе – молоко, кефир, простокваша, кисель и др.*



# Золотые правила питания:



- **Главное – не переедайте. Ешьте небольшими порциями.**
- **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
- **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- **Мойте фрукты и овощи перед едой.**

# Пищевые добавки





# Воздействие пищевых добавок на организм

- вызывают расстройства кишечника;
- вызывают сыпь, аллергию;
- поднимают давление;
- ракообразующие;
- влияют на ЦНС, зрение.



Самые типичные реакции  
дети имеют на аллергены  
пищевых добавок, которые  
приводят к сыпи  
и отеку слизистой

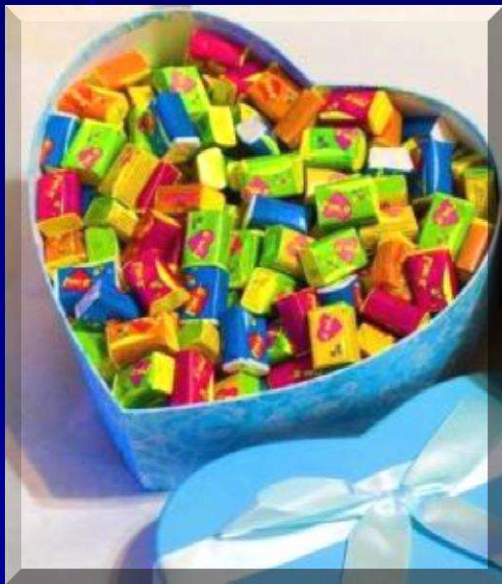


# ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКИ



Эти изделия вряд ли можно даже назвать продуктами питания, потому что они почти полностью состоят, из пищевых добавок: подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей, эмульгаторов, антиоксидантов и пищевых красителей.

Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.





# ЧИПСЫ И КАРТОФЕЛЬ ФРИ



**ЭТО  
высококонцентрированн  
ая смесь жиров и  
углеводов, в оболочке из  
красителей и  
заменителей вкуса.  
Из-за особенностей  
приготовления, в них  
образуется множество  
канцерогенов - веществ,  
провоцирующих рак.**

**В *картофеле фри и чипсах* ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.**



**Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.**

В состав **газированных напитков** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.



Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.



# СЛАДКИЕ ГАЗИРОВКИ



это смесь сахара, химии и газов. Как правило, содержат аспартам (E951), синтетический сахарозаменитель. Но самое главное - газировка не утоляет жажду. А бензонат натрия (E211), который используется как консервант, приводит к нарушению обмена веществ и ожирению.

# ЛАПША БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ



Казалось бы, в составе лапши нет ничего вредного. Полезного, впрочем, тоже ничего. Все ароматизаторы, красители и консерванты, которые содержит в себе приправа оказывает негативное влияние на организм человека. Частое её употребление в пищу грозит заболеваниями желудочно-кишечного тракта вроде гастрита или язвы.

# ПОПКОРН

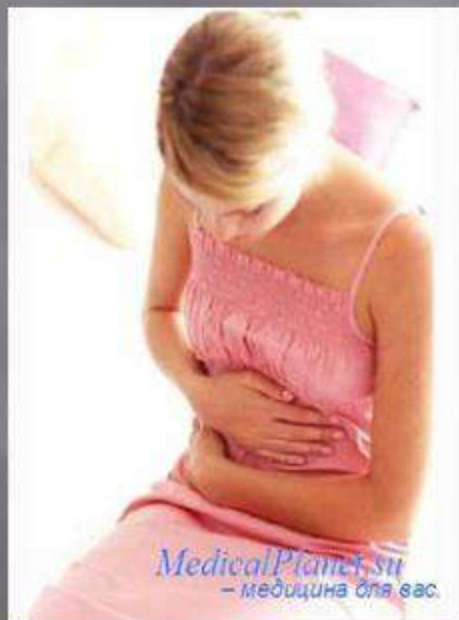


**Сама по себе кукуруза никакой опасности для здоровья не представляет, но всё меняется, когда приходят они — масло, соль, сахар, карамелизаторы, красители, усилители вкуса, ароматизаторы. Доза соли в классическом соленом попкорне зашкаливает, а это чревато, как минимум, повышением давления и нарушением работы почек.**



# Последствия неправильного питания:

- ▣ Кожные аллергические реакции
- ▣ Расстройства желудка, которые часто заканчиваются лечением в больнице.



# *Заключение*

**Соблюдая основы правильного  
питания**

**и вы всегда будете ЗДОРОВЫ!**





Подготовить доклад  
о здоровом питании

# Составить меню на день



# МЕНЮ

- Завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин