

Здоровое питание Вашего ребенка

консультация для родителей



Попова Елена Леонидовна
воспитатель ГБДОУ № 14
Курортного района

Санкт-Петербург
2014

Проблема здоровья – проблема питания?



**Здоровое питание должно
являться неотъемлемой
частью повседневной
жизни и способствовать
крепкому
физиологическому,
психическому и
социальному здоровью
человека.**

Качественное питание - что это такое?

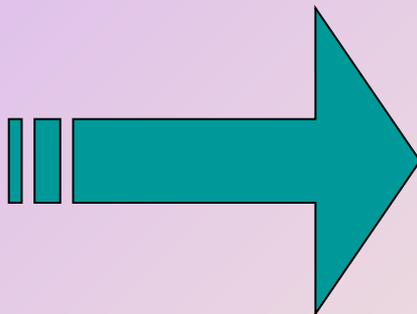


обеспечивается путем
потребления
безопасных пищевых
продуктов в
сбалансированной
диете,

в результате -
полностью
удовлетворяются
потребности
организма ребенка в
питательных
веществах

Если мы питаемся неправильно...

**Недостаточность
питательных
веществ**



Потеря внимания

**Слабость и
переутомляемость**

**Ухудшение памяти и
работы мозга**

**Легкий доступ к
вирусным
и инфекционным
заболеваниям**

Здоровое питание – условие хорошего настроения!



Завтрак в детском саду обязателен!



**Хорошее самочувствие
Вашего ребенка
в течение дня обеспечивает**

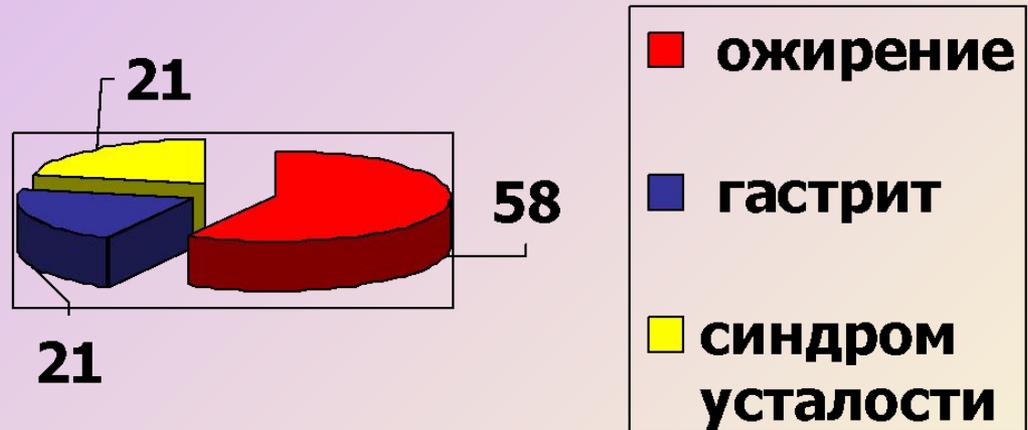
**вовремя съеденный
завтрак!**

Важные факты о завтраке...

Завтрак обеспечивает детей необходимой энергией

Исследования показали, что дети, которые регулярно и правильно завтракают, лучше воспринимают информацию, проявляют большую энергию и достигают лучших результатов.

Исследования показывают:



Результаты статистики по детям, которые игнорируют правильное питание

Исследования показывают:

- **первые признаки хронических заболеваний (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, нарушения пищеварения) начинают проявляться уже 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.**

Заботливым родителям важно быть образованными в вопросах организации здорового питания детей!



Полезные советы:

- 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.**

