

# Консультация для родителей: «Родителям – о здоровом питании ребёнка»



**Цель: формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья**



## **Задачи:**

1. развивать представления родителей о правильном питании, его значимости для здоровья детей;
2. формировать представление о том, что здоровье человека во многом зависит от его образа жизни и поведения;
3. воспитывать ответственное отношение родителей к здоровью детей;
4. путем анкетирования получить данные о характере домашнего питания школьников;
5. дать рекомендации по правильному питанию



**Чем проще пища, тем она приятнее –  
не приедается,  
тем здоровее и тем всегда и везде  
доступнее.**

**Л.Н. ТОЛСТОЙ**

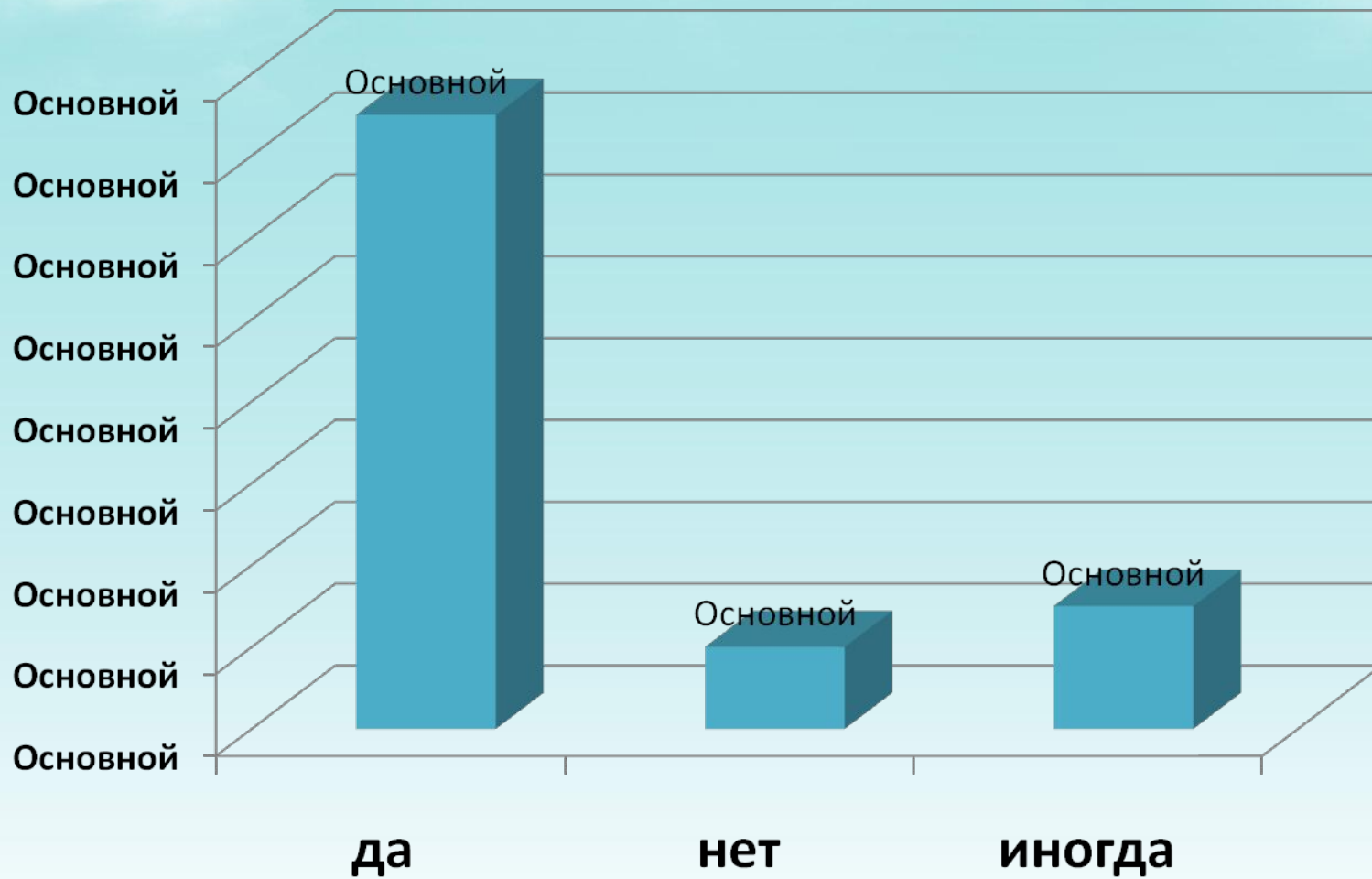


**Здоровое питание** - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей.





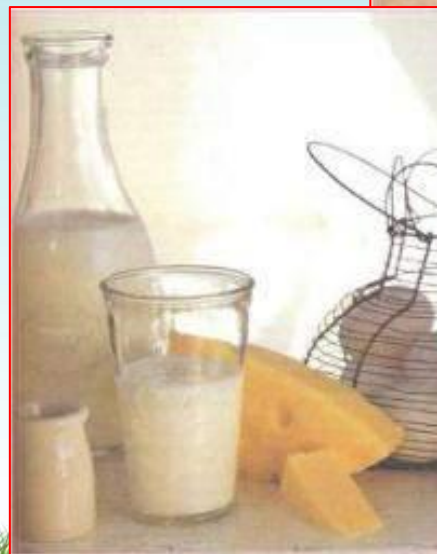
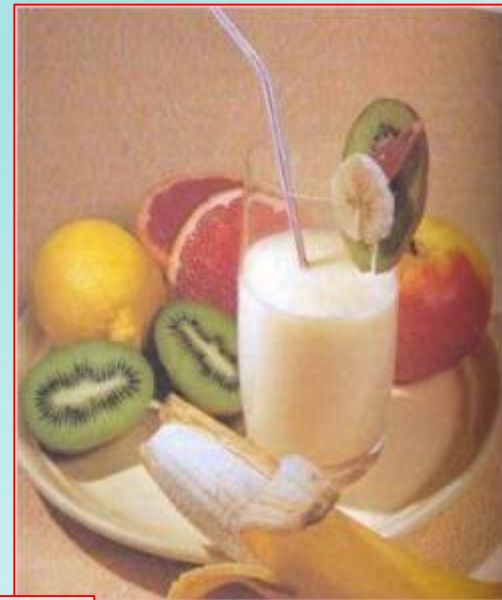
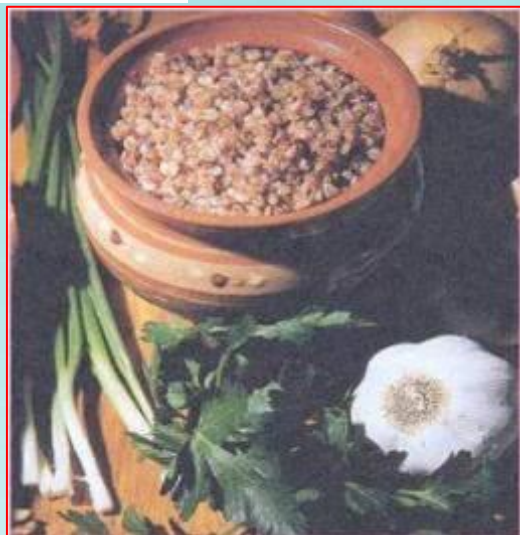
# 1. Завтракает ли ваш ребёнок?



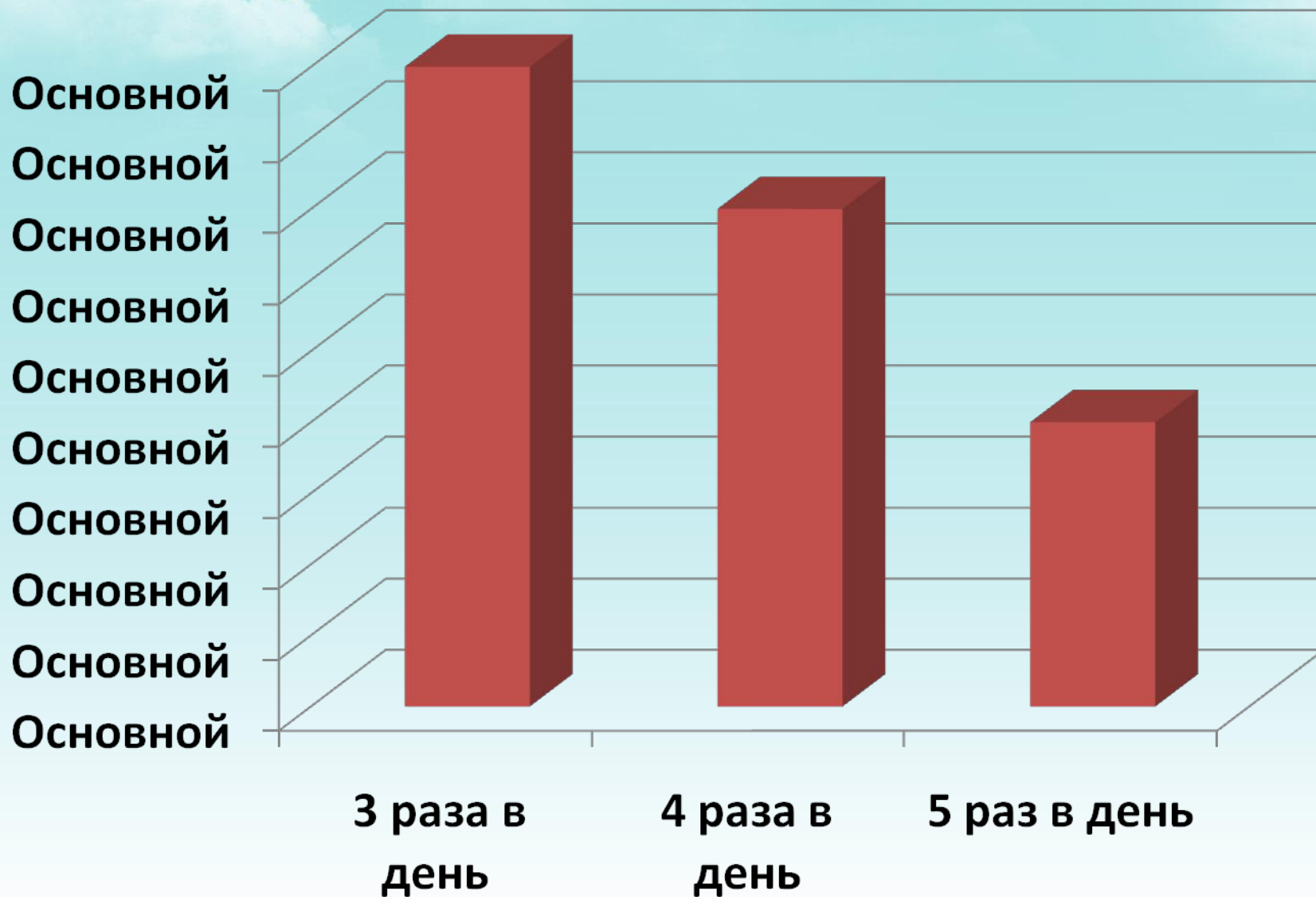


## 2. Из каких продуктов состоит завтрак?

Бутерброд, омлет, каша, йогурт, хлопья с молоком, чай.

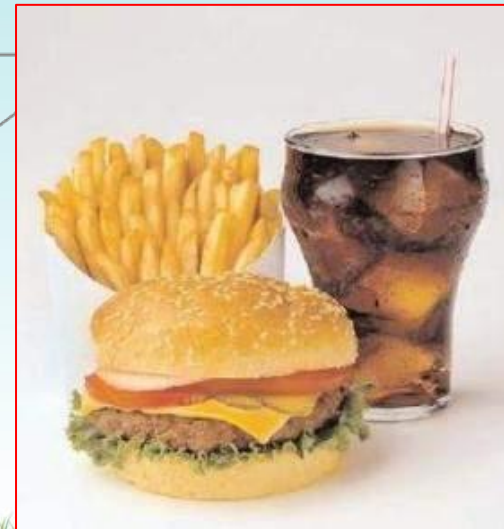
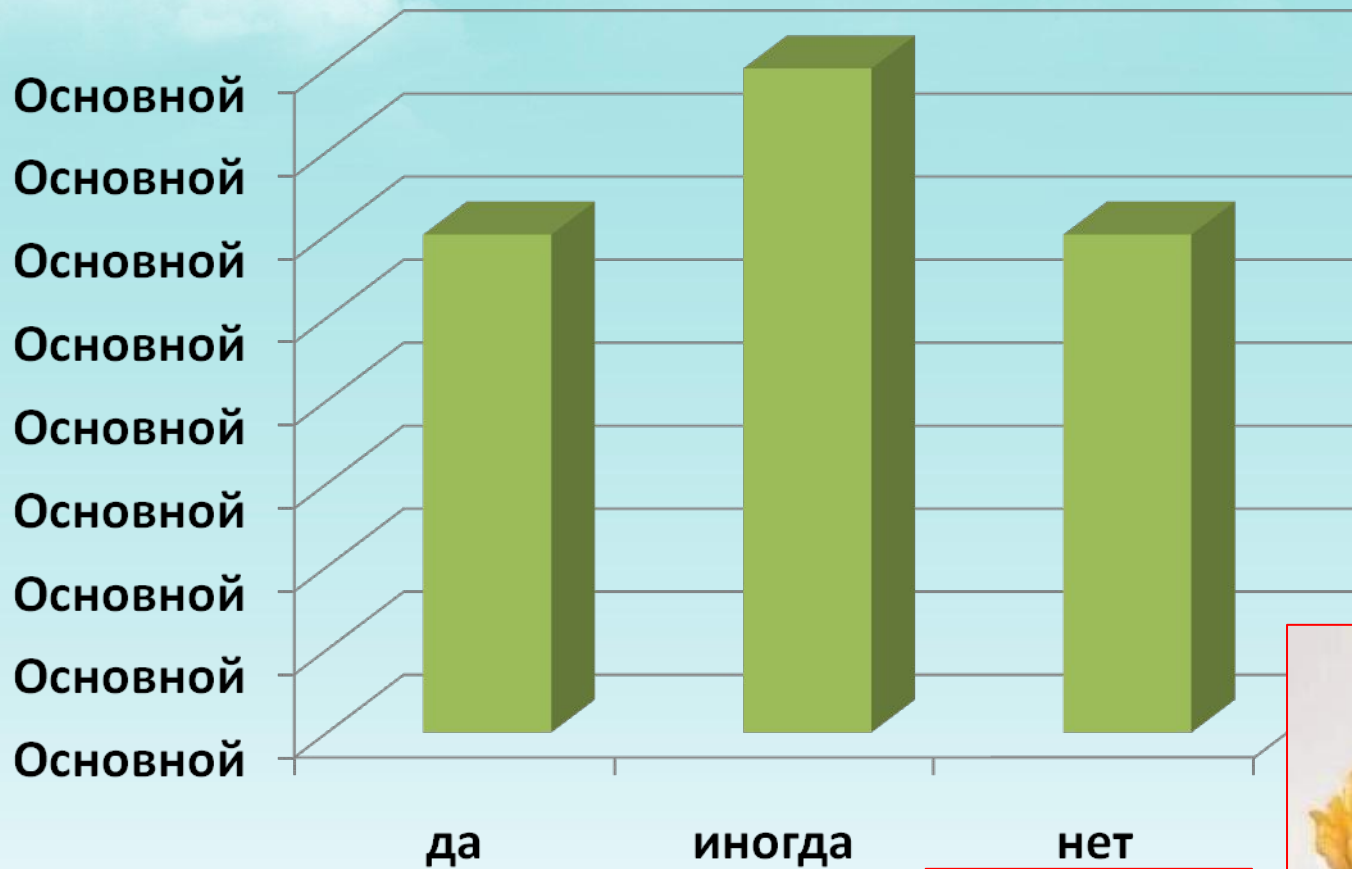


### 3. Сколько раз в день питается ваш ребёнок?





# 4. Питается ли ваш ребёнок "мусорной пищей"?(фаст-фуд)

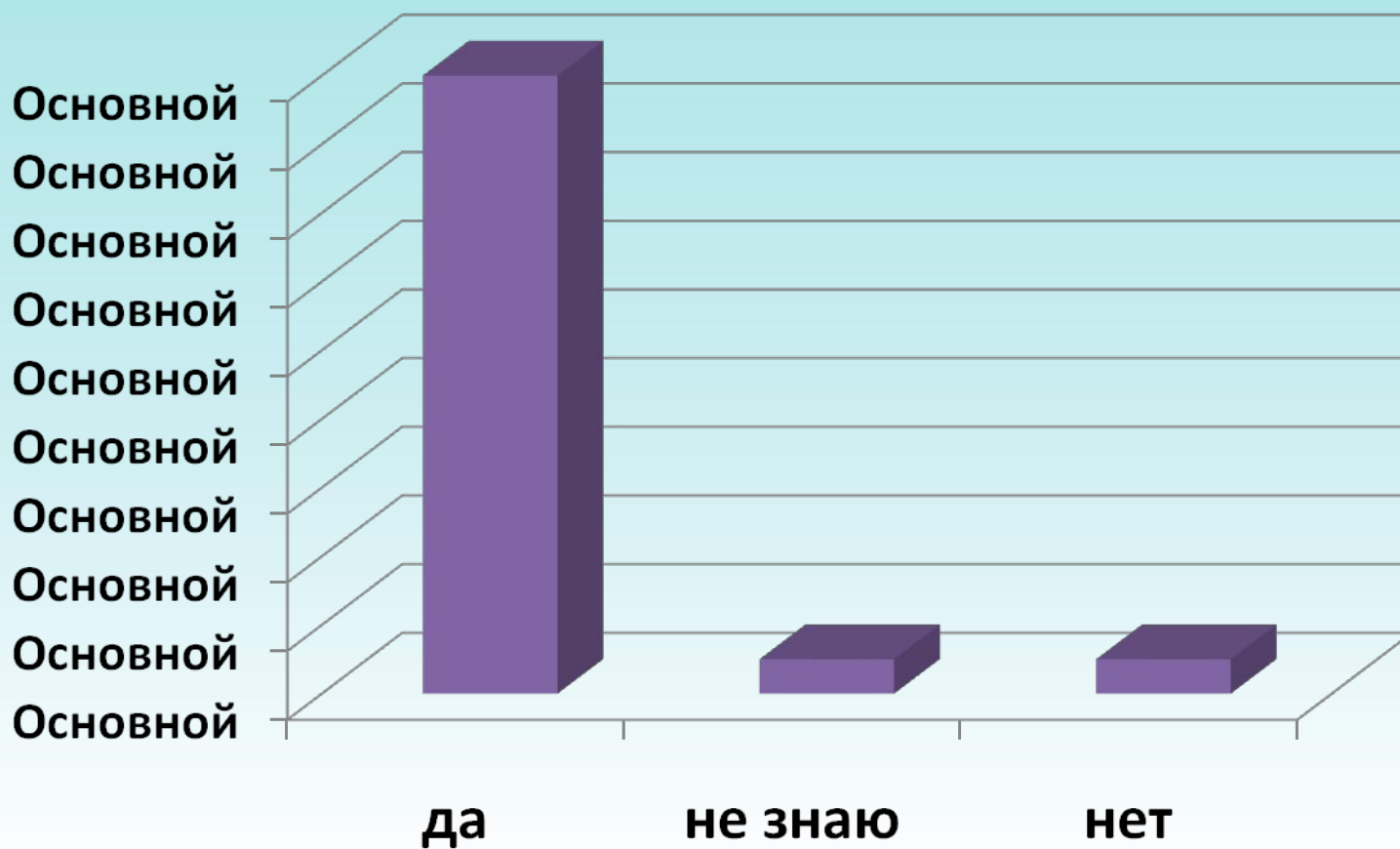


## 5. Любимая пища вашего ребёнка?

Пельмени, вареники, жареный картофель, пирожки, плов, картофельное пюре, котлеты, тефтели.



**6. Как вы считаете, не соблюдение правил рационального питания, могут каким-то образом повлиять на здоровье вашего ребёнка?**





## Что такое витамины?

Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.



**АВИТАМИНОЗ –**

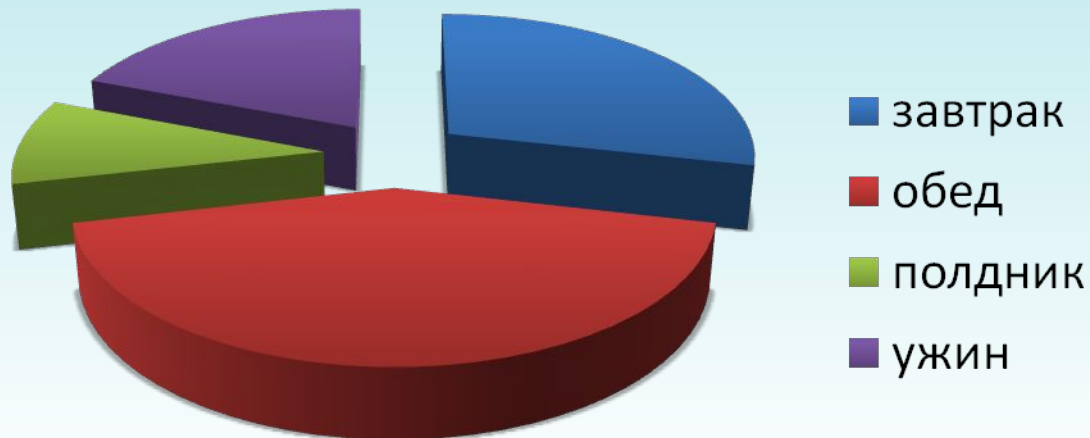
**нехватка витаминов в организме**

**Питание детей должно быть четырёхразовым, со следующим распределением пищи:**

- завтрак – 30%,
- обед – 40% - 50% ,
- полдник – 10%,
- ужин – 15% – 20%.

**Последний приём пищи должен быть за 1,5 – 2 часа до сна.**

Питание подростков



**Завтрак** должен быть здоровым и разносторонним, но ни в коем случае однообразным.

**Примерное меню завтрака:**

1. Каша.
2. Хлеб с маслом.
3. Чай сладкий.

**Второй завтрак:**

Хороший **завтрак** - сочетание продуктов, содержащих белки, углеводы, жиры, витамины и другие полезные вещества, нужные организму

1. Котлета (рыбная, мясная), гуляш и т.д.
2. Пюре.
3. Сок, компот, напиток, чай.
4. Хлеб.







## Примерное меню на обед:

Как правило, на **обед** подается горячая пища:

1. Суп
2. Биточки
3. Пюре.
4. Компот из сухофруктов.
5. Хлеб.



Можно на **ПОЛДНИК**  
есть булочки, вафли,  
печенье с чаем, соком  
или молоком.







## Примерное меню на ужин:

Ужин – последняя еда перед сном. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин можно есть только легкую пищу:

- ❖ запеканки
- ❖ творог
- ❖ омлет
- ❖ кефир
- ❖ простоквашу





## Выводы:

**Правильное питание** – наличие в меню всех необходимых питательных веществ.

**Правильное питание** – это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, в том числе холестерина, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

**Правильное питание** – это ограничение поступления вредных веществ. Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному – например, от газированной воды до рафинированных продуктов, таких как сахар, рафинированные