

**«Правила здорового  
питания детей»**

**Здоровье – не все, но  
без здоровья – ничто.**

**Сократ**



**ЗДОРОВОЕ  
ПОКОЛЕНИЕ**

# Кто или что влияет на развитие ребенка?



**родители**



**педагоги**

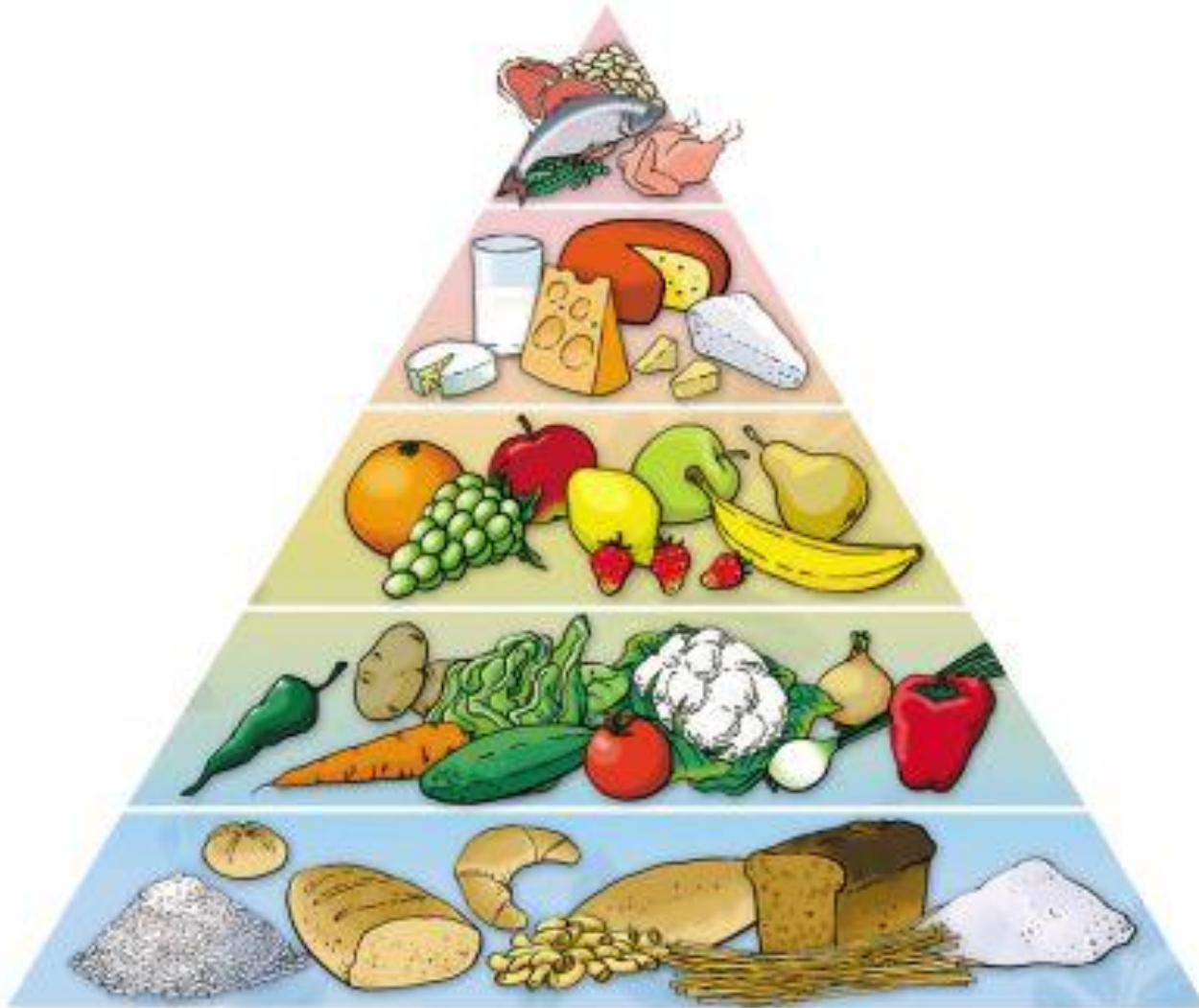


**питание**



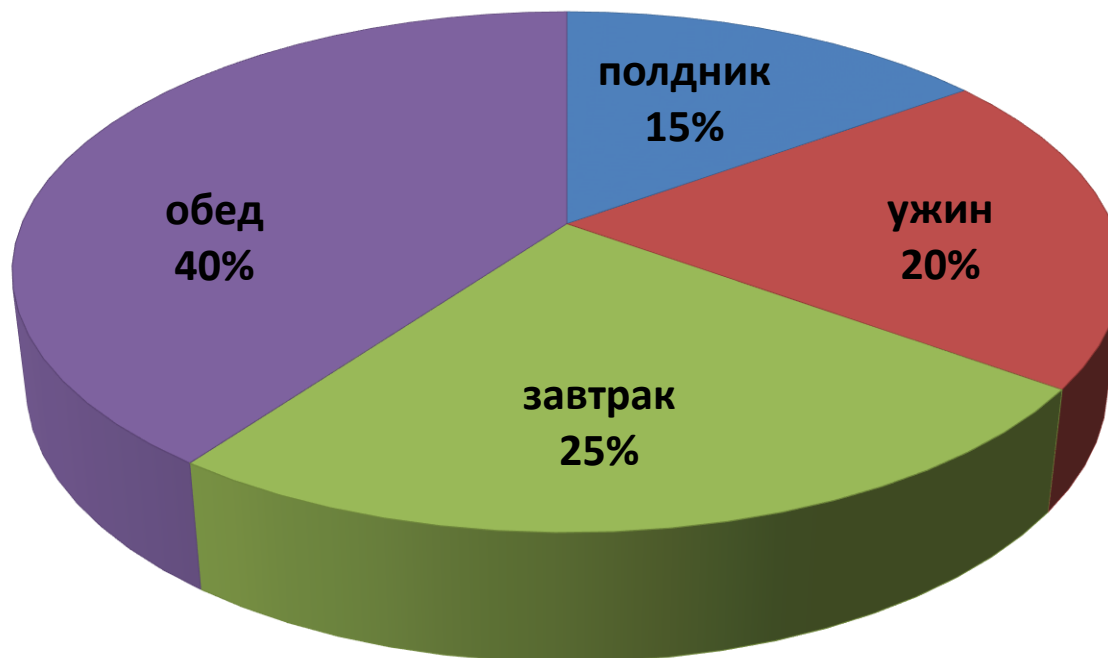
**врачи**

# Пирамида питания

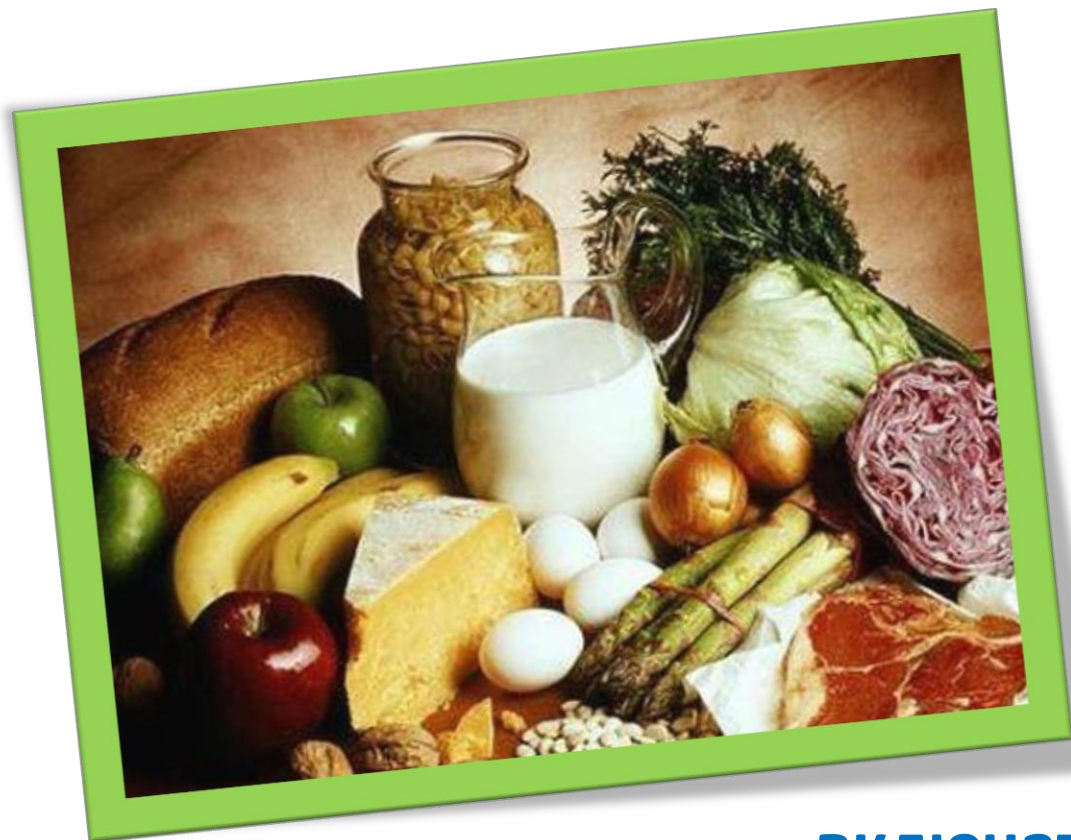


# Режим питания 4 – 5 разовый

% суточной калорийности



# Первое правило



**включать все группы  
продуктов ежедневно**

# Правило второе



Прием пищи 4-6 раз  
с промежутками 3-3,5 часа



# Правило третье

Скажите «нет» полуфабрикатам  
и жирным продуктам!





# Правило четвертое

Ежедневно давайте ребенку  
свежие овощи и фрукты



# Правило пятое

Ограничьте потребление сладостей и газировки

## Норма в день



## Обычное потребление



# Сладости должны быть правильные



Домашняя выпечка.



Натуральный мармелад,  
содержащий пектин.



Варенье и мед .



Пастила тоже с пектином.  
Сухофрукты.



**Все эти сладости ребенок  
может употреблять**

# Количество сахара в газированных напитках



В 200 мл сладкой воды  
содержится  
10 кусков сахара



10 кусков сахара

**Лучше давать ребенку обычную воду  
или приготовленный дома компот**





# Правило шестое

Выбирайте правильные способы  
кулинарной обработки пищи  
для ребенка

**НЕТ!**

ЖАРЕНИЕ  
ФРИТЮР  
ПАНИРОВКА





**Выбирайте правильные  
способы кулинарной  
обработки  
пищи для ребенка**



**ДА!**

ОТВАРИВАНИЕ

ЗАПЕКАНИЕ

ТУШЕНИЕ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ

# Правило седьмое

Скажите **«НЕТ»** чтению,  
ТВ и компьютеру во время еды!



# Завтрак для отличника

Установлено, что определенные продукты могут стимулировать умственную деятельность

## Глюкоза



## Витамин В1



## Биопродукты



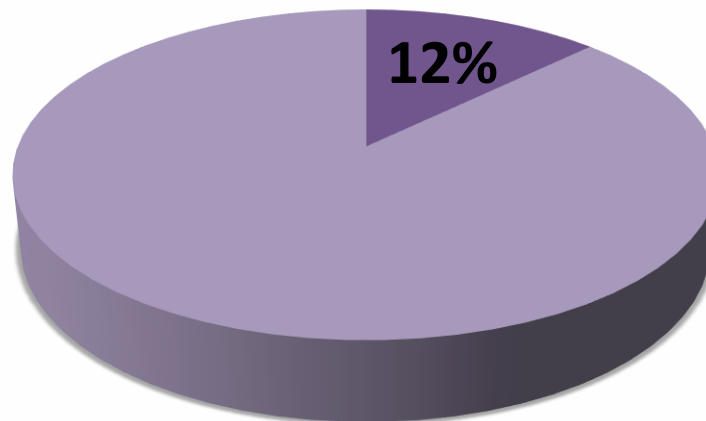
# Завтракайте, обедайте и ужинайте вместе с семьей



# Итоги анкетирования



Только 12% детей следуют  
рекомендациям  
по правильному питанию!



# Недостаток витаминов



**40-60%**



**40-80%**



**70%-100%**



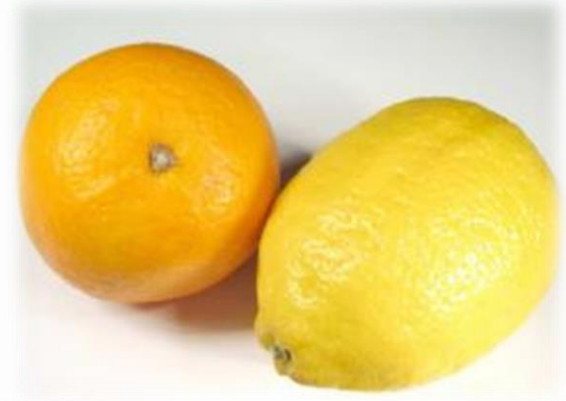
# Продукты, богатые витамином А:

- ✓ морковь ;
- ✓ сладкий перец;
- ✓ зеленый лук;
- ✓ щавель;
- ✓ шпинат;
- ✓ зелень ;
- ✓ плоды черноплодной рябины,  
шиповника и облепихи



# Продукты-источники витамина С

зелень петрушки и укропа ;  
помидоры ;  
черная и красная  
смородина ;  
красный болгарский перец;  
цитрусовые;  
картофель



# Витамин Е содержится в следующих продуктах:

печень ;

яйца ;

пророщенные зерна пшеницы;

овсяная и гречневая крупы



# Продукты, богатые витаминами группы В:

хлеб грубого помола ;

молоко ;

творог ;

печень ;

сыр ;

яйца ;

капуста;

яблоки;

миндаль ;

помидоры ;

бобовые



# Определите – Ваше питание рационально?

**Сложите все полученные значения:**

**А – 4 очка, Б – 3 очка, В – 2 очка, Г – 1 очко.**

**75 очков и более:** Ваш организм не получает достаточного количества полезных веществ, Вы едите слишком много мяса, колбасных изделий, сыра и яиц.

Бутерброды, жареный картофель, торты хотя и вкусны, однако малополезны и содержат большое количество калорий. Включите в рацион больше овощей и фруктов, мясо замените рыбой, добавьте в меню фасоль, сою.

**от 50 до 74 очков:** Такое питание в целом правильное. Тем не менее, нужно быть осторожнее. Сыры, соусы, мясо, мороженое, шоколад содержат так называемые "скрытые" жиры. Сладкие напитки, апельсиновый сок, торты, варенье – частая причина лишних килограммов, кариеса и диабета, поэтому потреблять указанные продукты нужно в ограниченных количествах.

**до 50 очков:** Ваше питание сбалансировано. И впредь разнообразьте пищу, контролируйте потребление жиров, умеренно используйте приправы, пейте больше жидкости.



**Пусть наши дети растут  
здоровыми!**

