

Здоровое питание Вашего ребенка

консультация для родителей



***Подготовила:
Паздникова Е. И.
Учитель-логопед.***

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?

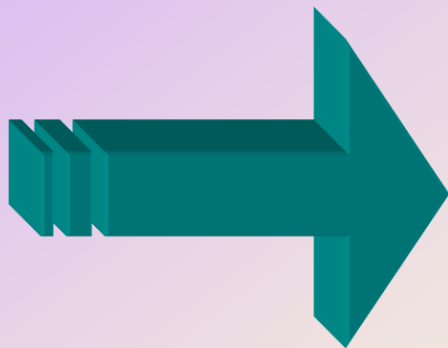


обеспечивается путем
потребления
безопасных пищевых
продуктов в
сбалансированной
диете,

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!



Для нормального развития ребёнка необходимо, чтобы рацион содержал белки, жиры, минеральные вещества, витамины и воду.

Белки являются основной составной частью клеток, "строительным" материалом, их не могут заменить никакие другие вещества.

Белки животного происхождения содержатся: в молоке, твороге, мясе, рыбе, яйцах.

Белки растительного происхождения содержатся: в хлебе, крупах.

Углеводы являются
одним из основных
источников энергии.

Содержатся в
продуктах
растительного
происхождения: в
овощах, фруктах,
ягодах, мучных
изделиях, крупах,
картофеле.

Жиры снабжают детский организм энергией, служат для построения клеточных оболочек, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета, принимают участие в образовании гормонов и витаминов.

Особенно ценен для детского организма жир сливочного масла, сливок, яичного желтка, рыбий жир.

К основным минеральным веществам, необходимых детям, относятся кальций, фосфор, железо, калий и натрий.

Кальций участвует в процессах свёртываемости крови, проницаемости клеточных мембран, возбудимости нервной клетки.

Фосфор участвует во всех основных процессах обмена веществ. Магний участвует в обмене веществ. Железо является составной частью гемоглобина. Кальций и натрий играют важную роль в водно-солевом обмене в организме.

Витамины оказывают большое влияние на рост и развитие организма.

Они направляют и ускоряют процессы обмена веществ.

Завтрак в детском саду обязателен!



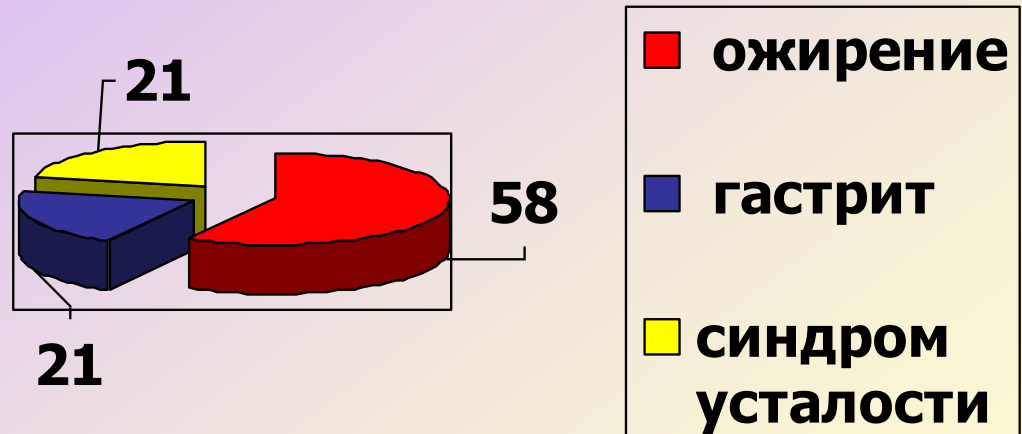
**Хорошее самочувствие
Вашего ребенка
в течение дня обеспечивает
вовремя съеденный
завтрак!**

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:

- **Попытайтесь 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.**





Рациональное питание- это залог хорошего здоровья и нормального развития.

Исключительно важное значение имеет приём пищи в одно и то же время.



Благодарим за внимание!