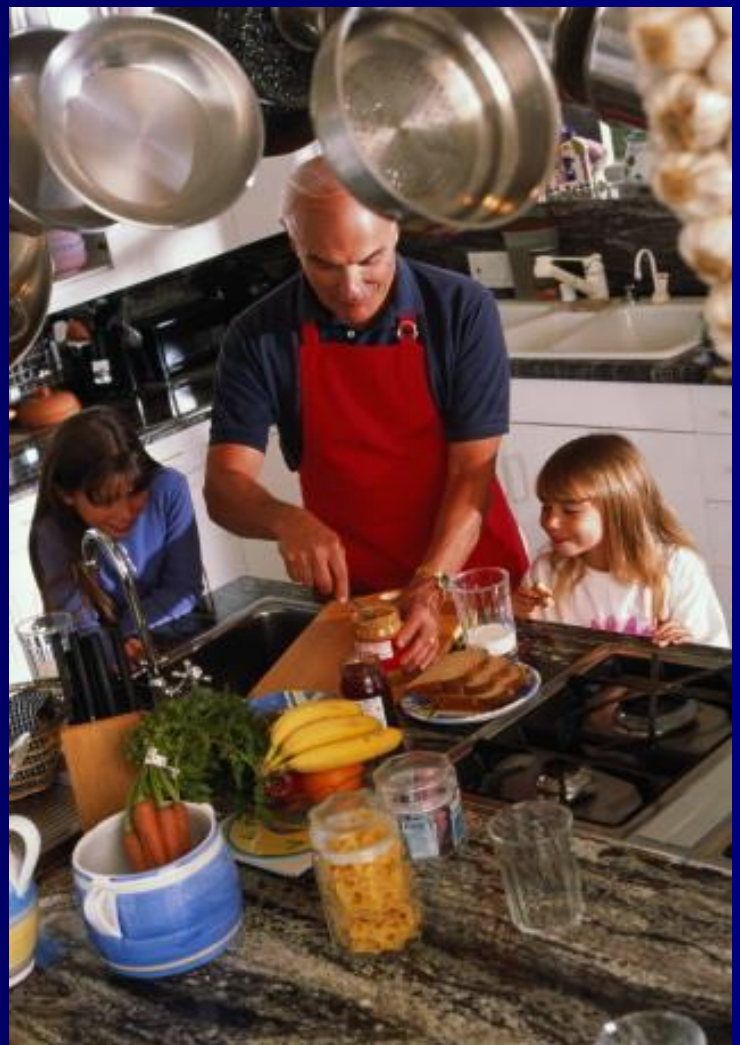
Здоровое питание и мой ребенок

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы» В.А.Сухомлинский

Проблема здоровья – проблема питания?

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

Что такое качественное питание?



Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности организма ребенка в питательных веществах.

А что из этого следует?...

Недостаточность питательных веществ

- Потеря внимания
- Слабость и переутомляемость
- Ухудшение памяти и работы мозга
- Легкий доступ к вирусным и инфекционным заболеваниям

Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!

Завтрак (дома) – мюсли, хлопья, воздушный рис и т.п. с молоком и (желательно) с фруктами.

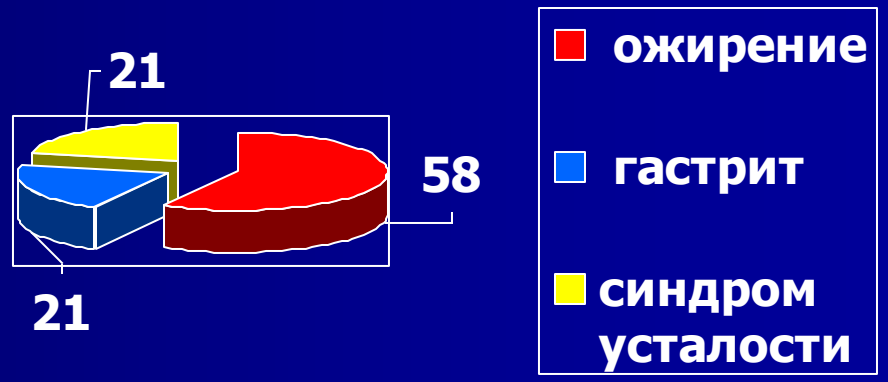
Завтрак в школе обязателен!

Хорошее самочувствие вашего ребенка в течение уроков обеспечивает вовремя съеденный школьный завтрак!

И еще о завтраке…

Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракающие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов.

Исследования показывают:



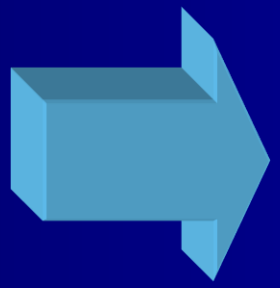
В статистике участвуют дети, которые игнорируют школьную столовую.

Исследования показывают:

- первые признаки хронических заболеваний (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, нарушения пищеварения) проявляются 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.

Самым важным фактором, влияющим на здоровье и качество питания ребенка, является уровень образования его матери!

Ваш ребенок в школе, но не питается в столовой…



Предболезнь или болезнь

Совет:

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: кариес, ожирение, выпадение волос, угревая сыпь.

И последнее…

Н. Пальцев дал поручение комитету финансов и бюджета изыскать средства для увеличения нормативов на питание в школах. Было дано поручение предусмотреть в бюджете на 2009 год средства в размере 60 миллионов рублей на переоснащение столовых в 29 школах города и 9,5 миллиона - на замену оборудования в столовых детсадов.

Давайте действовать сообща!