



«Здоровое питание»



ИГРА «МЫСЛЬ - НЕВЕДИМКА»

ЗДО, НЕ, БЕЗ, НО, ЗДО,
НИЧТО, РОВЬЯ, ВСЁ,
РОВЬЕ, ВСЁ

«Здоровье - не все, но
все без здоровья НИЧТО»

«МЫ ЕДИМ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИВЁМ, ЧТОБЫ ЕСТЬ.»

Каждый человек в
состоянии
самостоятельно
заботиться о
собственном
здоровье.



Движение к этой цели
должно быть
постепенным - шаг за
шагом. Каждый шаг
продлевает активные
годы жизни.



АНКЕТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы!

Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами.

29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с лишним весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!

Тест «Детский Невроз»

Замечаете ли вы:

- ▣ 1. Спокойно ли спит ваш ребенок? _____
- ▣ 2. Что ваш ребенок медлителен и вялый? _____
- ▣ 3. После сна чувствует ли ваш ребенок себя усталым и «Разбитым» (не отдохнувшим)? _____
- ▣ 4. Плохой аппетит у ребенка? _____
- ▣ 5. Что вашему ребенку, трудно заснуть? _____
- ▣ 6. Он не может сдержать слез и часто плачет? _____
- ▣ 7. Он стал раздражительным и вспыльчивым? _____
- ▣ 8. Он стал безразличным к прежним интересам и увлечениям? _____
- ▣ 9. Что ваш ребенок жалуется на звон в ушах и потемнение в глазах? _____
- ▣ 10. Замечаете ли вы за своим ребенком, частое подергивание мимической мускулатуры лица, глаз, бесконечные навязчивые движения и потирание носа? _____

НЕВРОЗ ТЕСТ ЖҰМЫСЫ

- 1) Балаңыздың ұйқысы тынышпа? _____
- 2) Сіздің балаңыздың енжар немесе жай қимылдайтынын байқадыңыздарма? _____
- 3) Ұйқыдан тұрған соң балаңыздың ұйқысы қанбай немесе көңіл-күйінің болмайтынын байқадыңыздарма? _____
- 4) Балаңыздың асқа тәбеті нашар ма? _____
- 5) Балаңыздың ұйқысы нашарлап, бір ойлар мазалағанын байқадыңыздарма? _____
- 6) Балаңыздың көңілі жиі түсе ме? _____
- 7) Балаңыз ашуланшақ болып бара жатыр деп ойлайсызба? _____
- 8) Балаңыздың бұрынғы әдеттері мен сүйікті істерінің жойылып бара жатырғанын байқадыңыздар ма? _____
- 9) Балаңыз сізге денсаулығының нашарлап, құлағында шудың, көзінің қарауытып тұрғаны жөнінде шағым жасады ма? _____
- 10) Сіз балаңыздың бетінен, көзінен мимикалық қимылды байқадыңызба? _____

[Детский невроз- причины и симптомы.mp4](#)

ПЕРЕЧЕНЬ ВРЕДНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРОДУКТОВ

- ❑ Леденцы, жевательные конфеты, пастила и мармелад
- ❑ Чипсы и картофель фри
- ❑ Газированные напитки
- ❑ Шоколадные батончики
- ❑ Колбасы и сосиски
- ❑ Жирное мясо
- ❑ Майонез кетчуп и фабричные соусы
- ❑ И продукты быстрого приготовления (Ролтон)
- ❑ Алкоголь

В состав жвачек входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. И здесь у жвачки, а также у жевательных конфет просто нет конкурентов.

В работе детских врачей были случаи, когда у детей, которые жаловались на боли в животе, находили в кишечнике резиновые “камни” из слипшихся разноцветных комочков, образовавшихся от жвачки.



В картофеле фри и чипсах ученые обнаружили целый ряд вредных веществ, в том числе вещества, которые используются при производстве различных пластмасс и красок.

★ Доказано, что эти вещества оказывают токсичное действие на нервную систему животных и человека.



В состав **газированных напитков** входят различные консерванты,

ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт школьников.

Сахар, в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует кариес.







**Кириешки не всегда
Полезная и вкусная еда,
Усилитель вкуса в них и специи
Не полезны для питания детского**

**Сырок глазированный – вкусно!
Он нам дает на НАСЛАЖДЕНИЕ чувства,
Но калия сорбатом так богат,
Что съев его, не очень будешь рад.**



ФАСТ – ФУД

«МУСОРНАЯ ЕДА».



Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов.

В быстрой еде нашли широкое применение трансжиры – ненатуральные изомеры жирных кислот. Их употребление грозит неминуемым ожирением, поскольку они увеличивают вес больше, чем любая другая пища с тем же количеством калорий. Не случайно ученые называют их «жиры-убийцы».

Пирамида питания





ВИТАМИН А – ВИТАМИН РОСТА.



ВИТАМИН В



ВИТАМИН Д



ВИТАМИН С



www.WallpapersLibrary.com





ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПЕРЕКУСОВ, ПО РЕЖИМУ НАШЕГО СОВЕЩАНИЯ

~~7.00 – Кофе
10.00 – Бутерброд
12.00 - Доширак
14.00 – Чипсы, Кола
15.00 – Сухарики
18.00 - Плотный ужин.~~

7.00 – Плотный завтрак.
**10.00 – витаминизированный
второй завтрак.**
13.00 – Обед.
16.00 – Полдник.
19.00 – Лёгкий ужин



И ПУСТЬ ЕДА ВСЕГДА ПРИНОСИТ
ВАМ УДОВОЛЬСТВИЕ И ПОЛЬЗУ.

