

Уважаемые родители!

Питание вашего ребенка должно быть сбалансированным, иметь правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, минеральные вещества и микроэлементы. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть в



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 переизбытка сладкого или жирного: кариес, ожирение, выпадение волос, угревая сыпь. Совместная деятельность со школой — верный путь к здоровью Вашего ребенка.

ДАВАЙТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ СООБЩА!

Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и

ОГАОУ ДПО «Институт повышения
квалификации педагогических
работников»
г. Биробиджана
679000, г. Биробиджан
ул. Пионерская, 53
тел.8(42622) 6-03-06
e-mail:obliuu@yandex.ru

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ-УСЛОВИЕ
ХОРОШЕЙ УСПЕВАЕМОСТИ.**



**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ВАШ
РЕБЕНОК**



Завтрак очень важен для школьников, обеспечивая их необходимой энергией для

способствовать крепкому, физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.



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

Недостаточность питательных веществ приводит к:

- потере внимания;
- слабости и переутомлению;
- ухудшению памяти и работы мозга;
- снижению иммунитета.



Завтрак (дома) — мюсли, хлопья, воздушный рис, кукуруза желателен с молоком и фруктами.

Завтрак в школе обязателен. Хорошее самочувствие вашего ребенка в течение уроков обеспечивает вовремя съеденный школьный завтрак.



наиболее активной части дня. Исследования показали, что регулярно и правильно завтракавшие дети, проявляют большую энергию на уроках, лучше воспринимают информацию и достигают более высоких результатов. Исследования показывают:

- * первые признаки хронических заболеваний (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, нарушение пищеварения) проявляется 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 образованности матери.

