

Программа «Разговор о правильном питании»



Уважаемые родители!



для детей 6-8 лет

Все мамы и папы мечтают о том, чтобы их ребенок рос здоровым, физически крепким, умным и правильно развивался. Для этого уже в детстве у мальчиков и девочек необходимо воспитывать полезные привычки, помогающие заботиться о собственном здоровье. Важное место среди них занимают привычки, связанные с питанием.



для детей 9-11 лет

А как научить ребенка правильно питаться? Свой ответ на этот вопрос дает программа «Разговор о правильном питании», которую начинает изучать в школе ваш ребенок. Герои программы не только расскажут ребятам о полезных продуктах и блюдах, режиме и гигиене питания, значении правильного питания для здоровья человека, но и помогут освоить умения и навыки здорового образа жизни.



для подростков 12-14 лет

Однако обучение будет успешным и эффективным лишь тогда, когда усилия школы будут поддержаны родителями, а правила рационального питания будут учитываться в семейных кулинарных традициях и семейном меню.

Поэтому мы приглашаем вас, дорогие родители, объединить усилия, чтобы помочь нашим детям вырасти здоровыми. Надеемся, что вы станете активными участниками программы «Разговор о правильном питании», а информация, приведенная в этой брошюре, окажется интересной и полезной для вас.



Из чего состоит наша пища

Белки

участвуют в обмене веществ, сокращении мышц (а значит, движении), обеспечивают рост и деление клеток, иммунитет, многие другие важные функции организма.

В рационе питания ребенка должны быть как растительные, так и животные белки. Исключение или недостаток животных белков может вызвать серьезные нарушения в развитии организма.

Жиры

входят в состав всех клеток организма, участвуют во многих физиологических процессах, а также обеспечивают организм энергией.

Наш организм нуждается в растительных (растительные масла, орехи, бобы и т.д.) и животных жирах (сливочное масло, мясо, сыр, рыба). Растительные жиры содержат полиненасыщенные жирные кислоты, которые обязательно должны поступать с пищей, животные жиры снабжают организм витаминами А и Д и другими полезными веществами.

Углеводы

основной источник энергии для организма. Помимо этого углеводы входят в состав клеток и играют важную роль в обеспечении иммунитета.

Потребность организма в углеводах должна удовлетворяться главным образом за счет продуктов, содержащих цельные злаки (крупы, хлеб, готовые завтраки и т.д.), овощей и фруктов. Все они содержат медленно усваивающиеся углеводы, поставляющие организму энергию продолжительного действия. Источники легкоусвояемых углеводов (сахар, конфеты, кондитерские изделия) должны составлять не более 10–20% от общего количества суточной нормы углеводов.

Витамины и минеральные вещества

участвуют в регулировании практически всех физиологических и метаболических процессов в организме и обязательно должны поступать с пищей.

Источником этих веществ служат разные продукты – овощи, фрукты, мясо, молоко, крупы и многие другие. **Поэтому для профилактики дефицита витаминов и минеральных веществ необходимо питаться разнообразно.**

Уважаемые родители!

Приглашаем вас посетить страницу для родителей на сайте программы «Разговор о правильном питании» www.prav-pit.ru.

Здесь вы сможете:



— получить подробную информацию о том, как должно быть организовано правильное питание школьников, а также узнать о том, как научить ребенка заботиться о своем здоровье



— принять участие в фотоконкурсе «Воспитываем здоровых и счастливых». Разместите в течение года 6 фотографий, рассказывающих о том, как вы формируете полезные привычки у своих детей. Главный приз конкурса — 3-дневная поездка в Москву!



— прослушать лекции ведущих экспертов — диетологов, нутрициологов, физиологов, педагогов, занимающихся вопросами формирования культуры здоровья

— вместе со своим ребенком принять участие в конкурсе «Город здоровья». Ответьте на вопросы 6 викторин и выполните 3 творческих задания. Победителей конкурса ждут ценные призы



Программа «Разговор о правильном питании» — уникальный образовательный проект, реализующийся в школах России с 1999 г. Программа разработана в Институте возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе и при поддержке компании «Нестле Россия».

В настоящее время в проекте ежегодно принимают участие 52 региона России, более 1 000 000 школьников.



Узнать больше о программе вы можете на сайте www.prav-pit.ru. Мы готовы ответить на ваши вопросы по программе «Разговор о правильном питании».

Бесплатная горячая линия: 8 800-200-7-200
contact@ru.nestle.com