

ПАМЯТКА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ



Почему необходимо правильно питаться подросткам?

Подростковый период (14-18 лет) – важнейший этап развития организма:

- Завершается формирование скелета.
- Происходит гормональная перестройка.
- Претерпевает значительные изменения нервно-психическая сфера
- Увеличивается масса мышц и их сила.
- Совершенствуются органы дыхания, сердечно-сосудистая, пищеварительная, эндокринная системы.
- Становится максимальной разница в составе тела и скорости роста между юношами и девушками, поэтому их питание различается.
- Возрастает потребность в калорийном питании и кальции.
- Возрастает потребность в железе у девушек.
- Увеличивается популярность различных диет среди девушек и стероидных препаратов среди юношей, что приводит к дисбалансу в рационе питания и ухудшает их здоровье.

Что же такое «рациональное питание»?

- Рациональное питание – это комплексное соблюдение принципов полноценного сбалансированного питания и оптимального режима приема пищи. Питание – основная биологическая потребность в жизни. Оно дает энергию, необходимые вещества для развития организма и регулирования обмена веществ, обеспечивает рост и правильное формирование организма, сохранение здоровья.
- Любая пища представляет собой комбинацию продуктов, состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Основные требования к пище заключаются в том, что она должна быть доброкачественной, разнообразной, полноценной и оптимальной в количественном отношении, то есть соответствовать энергетическим затратам конкретного человека.
- Следует помнить, что калорийность 1 г белков и 1 г углеводов составляет по 4 ккал., а 1г жиров - 9 ккал. Наиболее калорийны жиры и продукты из злаковых. Значительно ниже калорийность мяса, рыбы, ещё меньше - овощей и фруктов.

Некоторые правила здорового питания для подростков.



- 1. Питание должно быть максимально разнообразным.*
- 2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.*
- 3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель.*
- 4. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты и не менее 2-х раз в неделю натуральный творог.*
- 5. Рекомендуется, чтобы в рационе присутствовали различные каши, отварное мясо, яйца.*

6. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.
7. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.
8. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
9. Ограничить употребления сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
10. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отваренным, запеченным кулинарным изделиям.



ЗАВТРАК

За завтраком подросток должен получать не менее 25 % от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании).

Завтрак должен состоять из:

Закуска: бутерброда с сыром и сливочным маслом, салатов

Горячего блюда: творожного, яичного или каши (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой, перловой, рисовой)

Горячего напитка: чая (можно с молоком) горячего витаминизированного киселя, молока, какао с молоком или напитка из шиповника

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Отсутствие завтрака сказывается на вашей успеваемости и способности к обучению

ОБЕД

В обед подросток должен получать не менее 35 % дневной нормы калорий.

Обед должен состоять из:

Закуски: салаты из свежих, отварных овощей, зелени;

Горячего первого блюда: супа

Второго блюда: мясное или рыбное с гарниром (крупяной, овощной или комбинированной).

Напитка: сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов.

ПОЛДНИК

На полдник подросток должен получать 15 % от дневной нормы калорий

Полдник должен состоять из:

Напитка: (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или мучными кондитерскими изделиями (сухари, сушки, нежирное печенье) **либо из фруктов**

УЖИН

На ужин подросток должен получать до 25 % от дневной нормы калорий

Ужин должен состоять из:

Горячего блюда: (овощные, смешанные крупяно-овощные, рыбные блюда)

Напитка: (чай, сок, кисель)

**Чтобы обеспечить рациональное питание
вне дома, в школу можно взять с собой:**

Фрукты: яблоко, грушу, банан и другие фрукты, которые не вызывают у ребенка аллергии и которые удобно есть, не пачкаясь;

Бутерброд: с сыром или котлетой, куриным филе. Хлеб лучше использовать цельнозерновой ржаной или с отрубями;

Напиток: минеральную воду без газа, компот, морс, чай, сок или питьевой йогурт;

Мучное: понемногу и не каждый день печенье, домашние пирожки из ржаной муки, сырники;

Сладкое: цукаты, сухофрукты или орехи.

Не стоит брать:

- Чай в пластиковой бутылке или сладкую газированную воду,
- Шоколадные батончики,
- Колбасу любых и
- Сухари и чипсы,
- Майонез и кетчуп
- Кексы и рулеты,
- Любой фаст-фуд



РОЛЬ ВИТАМИНОВ В ВАШЕМ ПИТАНИИ



ПОЙМИТЕ, ЧТО

Школьный бутерброд не может заменить полноценный горячий обед,

Сладости лучше съедать в начале школьного дня,

Кисломолочные продукты, сладости и фрукты едят отдельно друг от друга

Уважаемые подростки!

Надеемся, что наши советы помогут вам правильно питаться. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит Вам заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что у Вас хорошее настроение, здоровый цвет лица и успехи в школе.