
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Здоровье – это необходимый компонент счастливой жизни. Здоровый образ жизни – это своего рода идеология, которой должен придерживаться человек, ведь ЗОЖ включает в себя не только меры двигательного, спортивного характера, но и меры, связанные с питанием, закаливанием, здоровым сном, расписанием дня.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Правильное питание основывается на соблюдении режима питания); соблюдении калорийности рациона; соотношении белков, жиров, углеводов (умственный труд – 1:0,8:3, физические нагрузки – 1:1:5, в среднем – 1:1:4); покрытия потребности организма в основных веществах (вода, микроэлементы, минеральные вещества, витамины, полиненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты).

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



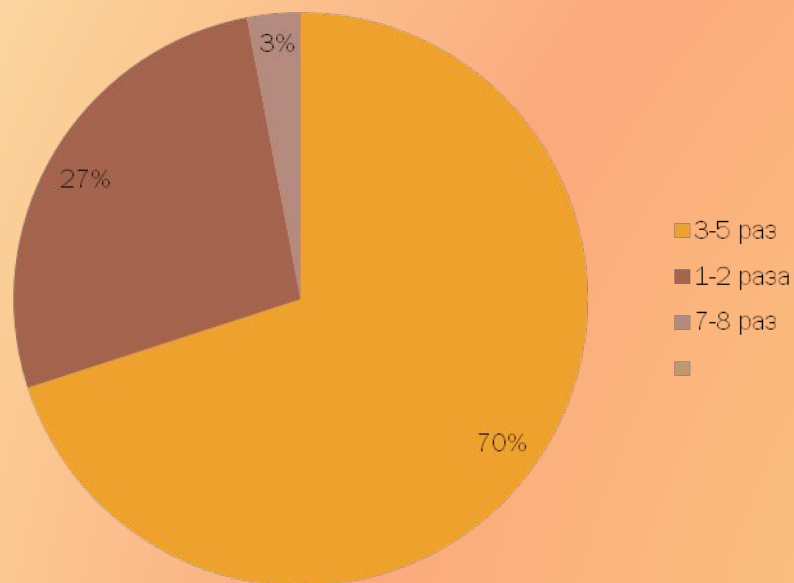
- это схематическое изображение принципов здорового питания. В ней содержится пять основных групп продуктов, которые необходимы нашему организму. В основе питания – зерновые. Именно они составляют нижний ярус пирамиды, а значит, должны составлять большую часть рациона. Второй ярус – это овощи. Третий ярус - продукты природного происхождения. Это яйца, птица, бобы, орехи, нежирное мясо (телятина, говядина), рыба

ВЛИЯНИЕ ЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА



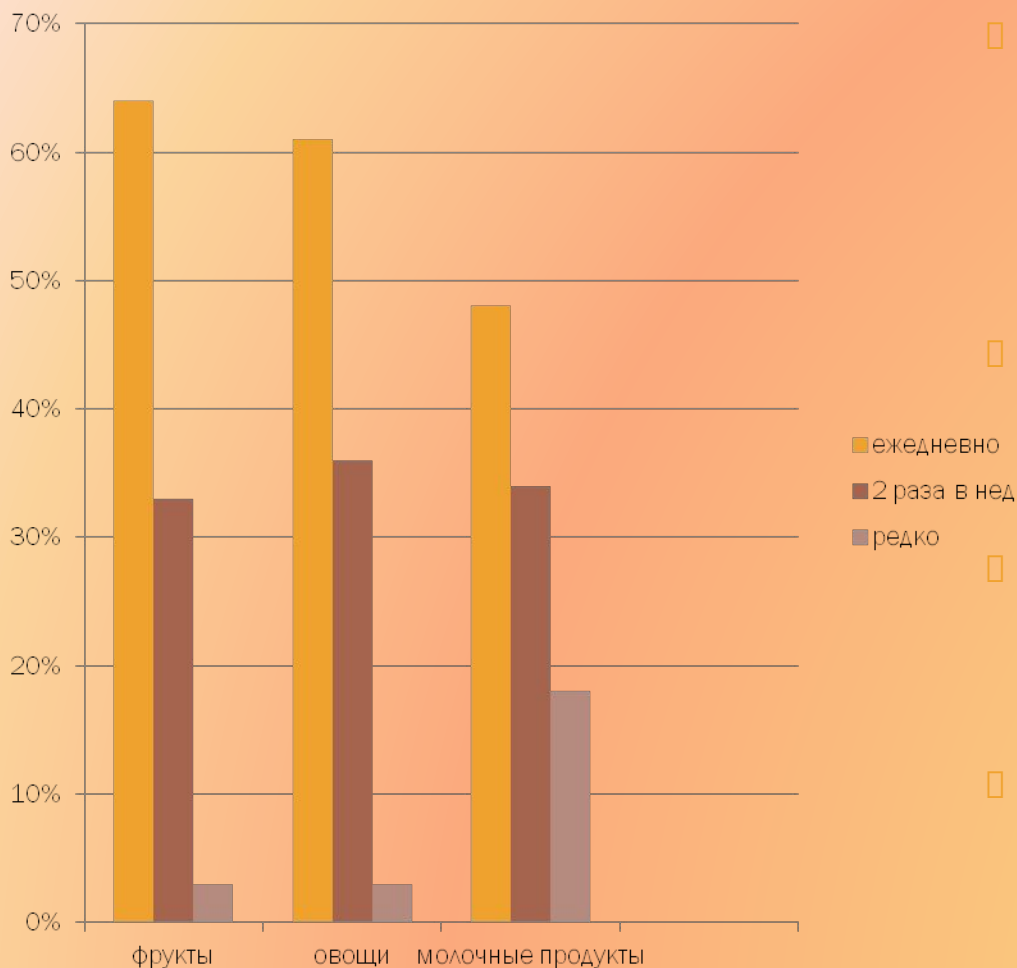
В период обучения в школе, в подростковом возрасте происходит перестройка обмена веществ, деятельности головного мозга, эндокринной системы, продолжаются процессы роста и развития.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ



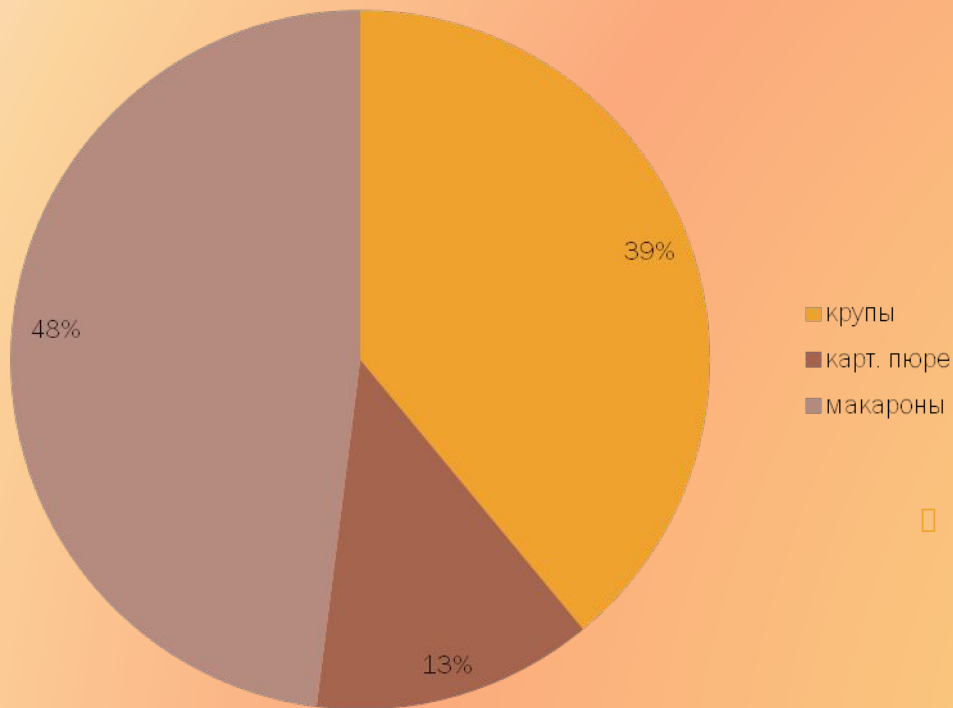
- В ходе анкетирования среди учащихся 9-х классов был исследован вопрос о предпочтениях в питании. Вот что показали результаты анкетирования:
- На вопрос сколько раз в день вы едите? Большинство опрошенных (70%) ответили, что 3-5 раз в день. У 27% опрошенных, перерывы между приемами пищи могут достигать до 5 часов.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ



- Молоко – полезный продукт, необходимый для школьника, являющийся источником кальция. Кисломолочные продукты обладают антимикробным действием.
- К ним относятся: простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана.
- Благодаря овощам и фруктам, мы можем в полной мере насытить организм полезными витаминами минералами.
- В ежедневном рационе фрукты и овощи присутствуют только у 60% учеников, а молочные продукты только у 48 % опрошенных.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ



- Зерновые продукты помогают нам получать больше энергии. В продуктах из цельного зерна – таких, как цельнозерновой хлеб, коричневый рис, овсянка, — как правило, намного больше питательных веществ, чем в продуктах из переработанного зерна. К тому же они дают большее ощущение сытости при меньшем количестве, употребленном в пищу. Поэтому будет очень правильно, если в рационе подростков цельнозерновые продукты займут достойное место.
- Но 16 человек больше любят употреблять в пищу макаронны из муки высшего сорта, это почти половина опрошенных (48%), а крупы предпочитают лишь 13 опрошенных

ЗАДАЧИ ПИТАНИЯ



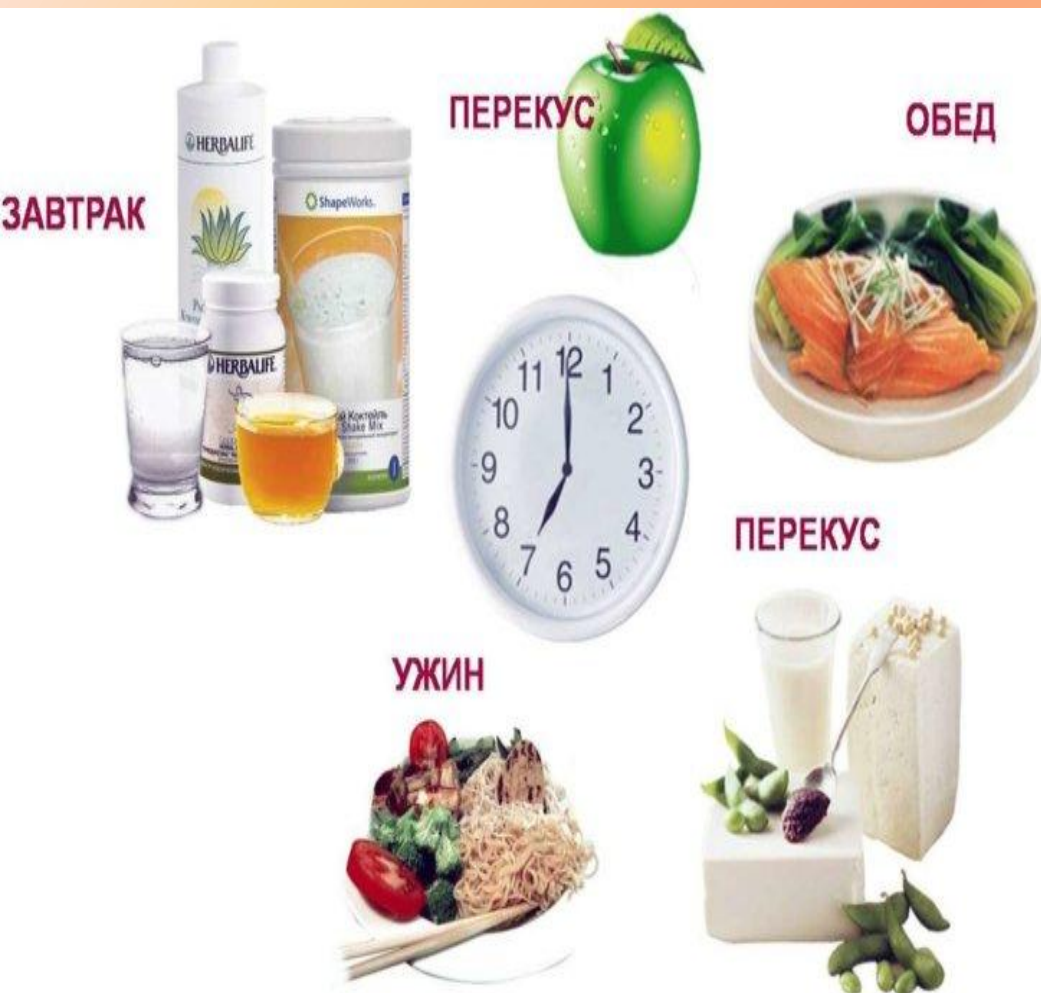
- - Дать энергию.
- - «стройматериал» для гормонов и ферментов.
- - Поддержат иммунитет.
- - Успокоить.
- - Улучшить память.
- - Преодолеть упрямство.

ПРОБЛЕМЫ ОТ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



- Постоянное головокружение;
- Повышенная утомляемость;
- Ослабление иммунной системы;
- Разрушение зубов;
- Проблемы с суставами;
- Хрупкость костей, высокий риск переломов;
- Низкорослость и другие проблемы.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



-Пища должна поступать в организм регулярно, мелкими (дробными) порциями

- Пища должна быть разнообразной: мясо, рыба, хлеб, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты.

- Вечерняя порция (ужин) должна быть по калорийности меньше остальных.

- Умеренность и разнообразие в пище помогут сохранить молодость и здоровье.

- Овощи и фрукты должны количественно преобладать над мясными продуктами.

- Рыбы должно быть больше, чем мяса.

- Нужно отдавать предпочтение растительным жирам.

- В рационе обязательно должны присутствовать кисломолочные продукты (кефир, ряженка, нежирный творог).

- Сахар лучше заменить медом, или употреблять в незначительных количествах.

- Включайте в свой рацион различные крупы, особенно овсяную, гречневую и пшеничную.

- Вареная и приготовленная на пару пища должна преобладать над жареной.

