

# ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ПІДЛІТКА

Виконала  
Учениця 9 – А класу  
Садовська Катя

# Мета :

- Показати, який раціон харчування повинен бути у підлітка . І від чого треба відмовити собі ,щоб не постраждати.

# Опитування

- - Чи харчуєтесь ви фаст- фудом ?

Майже усі відповіли “Так”

- Снідаєте кожен ранок ?

Половина опитуваних не снідає , а це дуже шкідливо.

- Часто вживаєте овочі та фрукти?

Більшість рідко їсть корисну їжу

- Що ви вживаєте в їжу найчастіше?

Хліб, шкідлива їжа, солодощі.



Примітка : Інформація не про всіх підлітків, а лише опитуваних .



**Правильне харчування для підлітків, зокрема дівчаток-підлітків, має велике значення для зміцнення здоров'я, для розумового і фізичного розвитку. Підліткове харчування - це висококалорійна, різноманітна, багата вітамінами їжа.**



# Погляд у майбутнє



- Швидкий сучасний темп життя, в тому від навчання, погані звички харчування, що пропагуються в рекламі та в молодіжних журналах, погано впливають на функціонування та розвиток молодого організму.

- Більш того, сформовані в цей період неправильні звички харчування можуть загрожувати здоров'ю протягом усього життя. Підліткам необхідно знайти рівновагу між харчуванням та активним проведенням часу.

- Варто замінювати пасивне проведення часу біля комп'ютера чи телевізора хоча б щоденною годинною прогулянкою.



- Для нормального розвитку організму білки обов'язкові в будь-якому віці. Білок, згораючи в організмі, дає теплову енергію, йде на утворення гормонів і служить матеріалом для росту і відродження (регенерації) тканин. Тому діти повинні отримувати білки, які містяться в яйці, м'ясі, молоці, сирі, рибі й інших продуктах.



# Уникайте фаст-фудів!



- Більшість підлітків - це любителі гамбургерів, але все ж рекомендуємо обмежити споживання страв типу Fast Food до максимум одного разу на тиждень. Замість цього краще вживати нежирне м'ясо, яке багате на білок, з невеликою кількістю жиру.
- Краще всього віддавати перевагу вареним чи печеним стравам, а також стравам приготованим на грилі. Цінним джерелом білків, корисних для організму жирів та вітамінів, що розщеплюються жирами є горіхи, зерно, горох та квасоля.





# Фрукти замість чіпсів



- Фрукти – чудовий спосіб перекусити під час науки. Краще всього споживати їх, а не чіпси чи солодощі, які так люблять підлітки.
- Фрукти - цінне джерело вітамінів, мінеральних речовин та клітковини, але необхідно пам'ятати, що вони також містять багато цукру, який в великих кількостях може зашкодити здоров'ю.

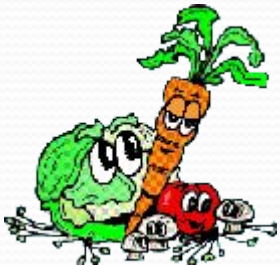






# Овочі та здоров'я

- Спеціалісти радять споживати більше ніж 5 порцій овочів на день. Можна їсти сирі овочі оранжевого та темно-зеленого кольору, вони чудово смакують та є головним джерелом вітамінів та мінералів. Чим інтенсивніший колір овочів, тим більше вони містять поживних речовин.  
Гарною пропозицією для підлітків є заморожені овочі – вони легкі в приготуванні, що дозволить підліткам розвивати свої кулінарні вміння.



# Молоко та його похідні



- Молоко, саме воно є багатим джерелом кальцію. **Кальцій** – це незамінний елемент, що знаходиться у кістках, тому дуже важливо в молодому віці вживати багато молочних продуктів. Не забувайте перевіряти етикетку на упаковці, важливо щоб молоко, сир та йогурти мали низький вміст жиру.





# Зерно на тарілці

- Половина споживаної випічки повинна бути грубого помелу. Слід завжди уважно перевіряти список інгредієнтів, адже не весь хліб однаково корисний. Випічка грубого помелу краща від легкої випічки тим, що містить більше клітковини. Підчас вживання хліба важливо, щоб те, з чим його їдять, не було дуже поживним.

Зверніть увагу на пластівці, які так популярні в підлітковій рекламі. Найкорисніші з них ячмінні, пшеничні та житні. Кольорові та корисні мюслі на сніданок можна зробити самому, додаючи свіжі чи сушені фрукти.



# напоїв



- Необхідно замінити солодкі газовані напої водою, адже вона набагато корисніша для організму. До того ж в ній менше калорій та немає штучних барвників.



# Підліткове ожиріння.

- Деякі матері, особливо бабусі, надмірно піклуються про те, щоб наситити дитину. Природно, в таких випадках ні про яке режимі харчування і мови бути не может. Закріплюється рефлекс посиленого прийому їжі. Виникає ризик ожиріння у дітей. Вони починають повніти, стають малорухливими, надлишкові калорії сприяють накопиченню жиру в найбільш життєво важливих органах: серці, печінці, нирках.



- Найбільш доцільним вважається чотирьохразове харчування в одні й ті ж години. Розриви між прийомами їжі не повинні перевищувати 4-5 годин в денний час і 10-11 годин у нічний. За калорійністю сніданок повинен становити 30-35% денної норми, обід - до 40-45%, вечеря - 20-25% і другу вечерю - 5-10%. Для здоров'я винятково важливо стежити за своєю вагою. У дівчаток-підлітків і дівчат середньої статури нормальна вага дорівнює росту в сантиметрах за вирахуванням 100.



# Висновки

- Підлітки повинні вживати в їжу велику кількість фруктів та овочів. Приділити увагу кисло – молочним продуктам, адже в них міститься кальцій. Відмовитись від шкідливої їжі та лимонаду! Якщо і далі придержуватись не корисного харчування - наступить підліткове ожиріння. Вибір за вами.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ !