

Здоровое питание для ПОДРОСТКОВ

«Великие люди всегда были воздержанными в еде»

Диоген



Цель

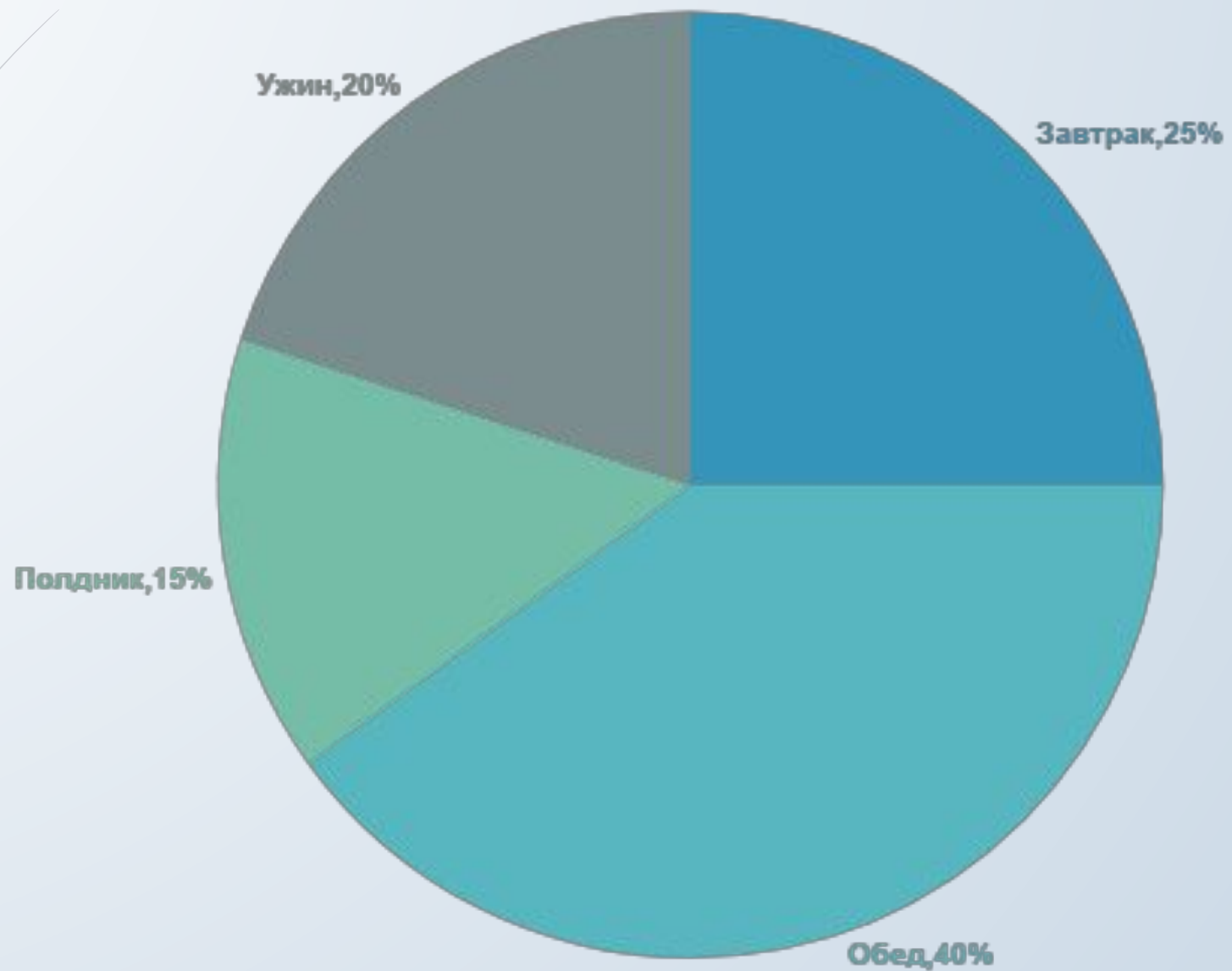
- Ознакомление учащихся о необходимости полноценного питания в подростковом возрасте
- Употребление доступных и разнообразных продуктов
- Соблюдение режима питания
- «Горячие школьные» завтраки



Возникают следующие проблемы при неправильном питании

- Головокружение
- Утомление
- Снижение иммунитета
- Кариес
- Хрупкость костей
- Снижение успеваемости
- Нарушение концентрации внимания
- Истощение или ожирение

Режим питания





Качественный состав пищи

□ Белки : Жиры : Углеводы = 1 : 1 : 4



Белки

- Потребность в белках на 1 кг в сутки 2г
- 50% - белок животного происхождения (мясо, сыр, рыба, молоко, яйца, орехи)



Жиры



- Потребность в жирах составляет 100г в сутки
- 70% - растительные жиры (растительные масла, орехи)
- 30% - животные жиры (сало, сливочное масло, сметана, сыр)



Углеводы



- Суточная потребность в углеводах 10 – 15г на 1кг массы (крупы, овощи, хлеб, бобовые, фрукты, ягоды)



Микроэлементы



Нормы потребления микро- и макро- элементов

- Кальций 1,2г/сут (построение костей и зубов)
- Магний 300мг/сут (снижение нервной возбудимости, помогает справиться с бессонницей, благотворно влияет на работу сердечной мышцы)
- Фосфор 1,8г/сут (нормализует обмен веществ, нормализует работу нервной системы и мозга, мышц, печени, почек)
- Железо 15мг/сут (для кроветворения, насыщает организм кислородом)
- Натрий 4г/сут, Хлор 4г/сут, Калий 4г/сут (для нормализации водно – солевого обмена, кислотно – щелочного баланса)
- Йод 130мг/сут (работа щитовидной железы)
- Фтор 2-3мг/сут (для костей и зубов)




Витамины

Норма потребления витаминов в сутки

- А – 1,5мг
- В1 – 1,8мг
- В2 – 2,5мг
- В6 – 2,0мг
- В12 – 3,0мг

- РР – 19мг
- С – 75мг



Хронические заболевания ШКОЛЬНИКОВ

- 1 место – опорно-двигательный аппарат
- 2 место – желудочно-кишечный тракт
- 3 место – нарушение обмена веществ

- 70% подростков имеют проблемы со здоровьем

Что мы едим?

- Внимательно читаем на упаковке состав продуктов
- Если есть запрещенные добавки – **не брать!**

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК								
очень опасные	E123	E510	E513E	E527				
опасные	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
канцерогенные	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E945					
расстройство желудка	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
кожные заболевания	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
расстройство кишечника	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
давление	E154	E250	E252					
опасные для детей	E270							
запрещенные	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
подозрительные	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	



Главная причина ожирения

- Чипсы, газированная вода, шоколадные батончики, конфеты
- Соусы промышленного производства (кетчуп, майонез, аджика)
- Продукты из переработанного мяса (колбасные изделия)
- Хлебобулочные изделия
- Фастфуд
- Жареное



Неправильные диеты

- Разрушают кости в старости
- Задержка полового развития
- Анорексия – психическое заболевание

- 50% девочек считают, что у них лишний вес
- 80% хоть раз сидели на диетах
- 2 – 4% страдают анорексией