# Здоровое питание для подростков

«Великие люди всегда были воздержанными в еде»

Диоген

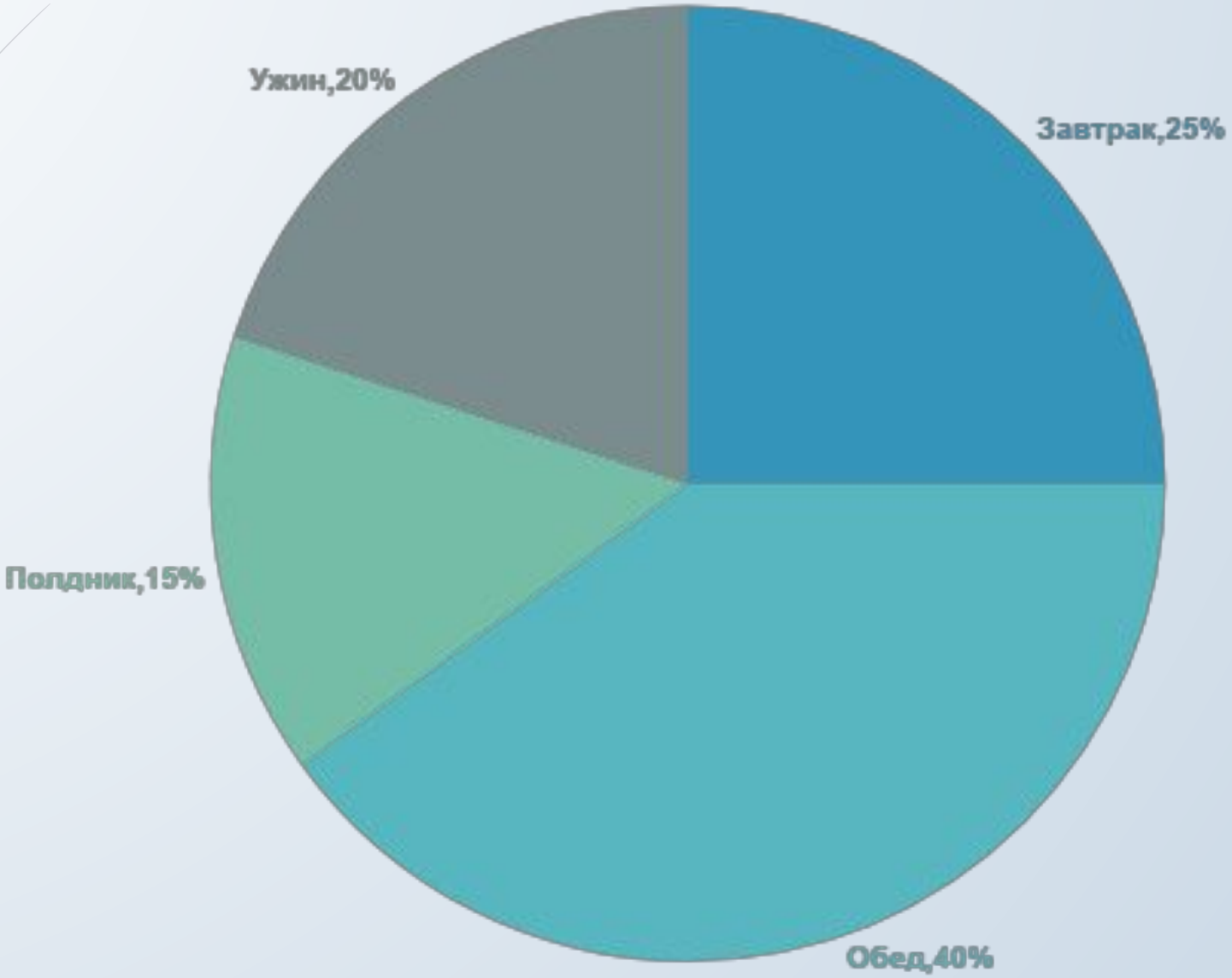
# Цель

- 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 1кг 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 (крупа, 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 бессоницей, 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

- A – 1,5мг
- B1 – 1,8мг
- B2 – 2,5мг
- B6 – 2,0мг
- B12 – 3,0мг
- PP – 19мг
- C – 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!**

# 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