

# Здоровое питание для ПОДРОСТКОВ

«Великие люди всегда были воздержанными в еде»

Диоген



# Цель

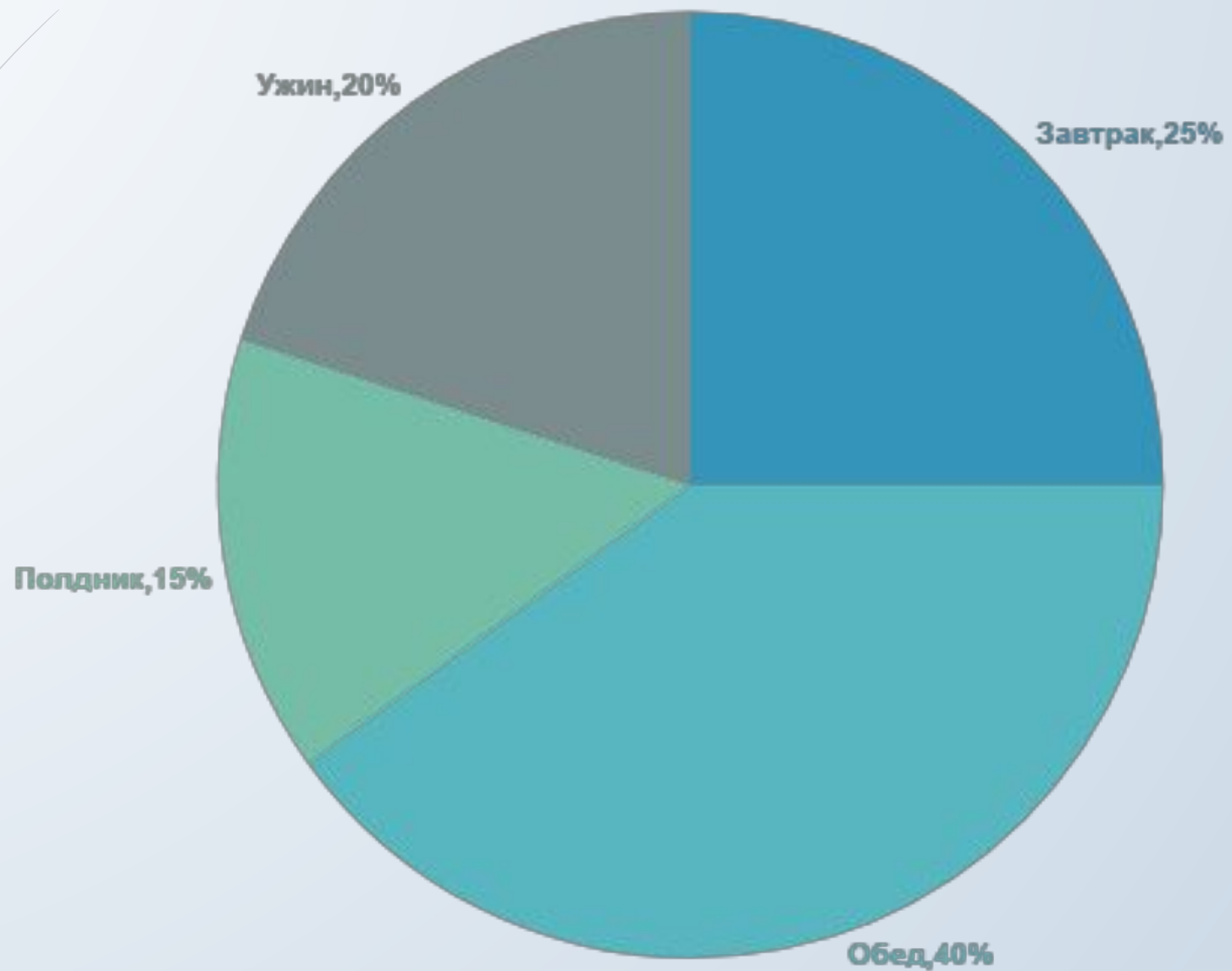
- Ознакомление учащихся о необходимости полноценного питания в подростковом возрасте
- Употребление доступных и разнообразных продуктов
- Соблюдение режима питания
- «Горячие школьные» завтраки



# 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 (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 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!**

<b>ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК</b>								
<b>очень опасные</b>	<b>E123</b>	<b>E510</b>	<b>E513E</b>	<b>E527</b>				
<b>опасные</b>	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				
<b>канцерогенные</b>	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E945					
<b>расстройство желудка</b>	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
<b>кожные заболевания</b>	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
<b>расстройство кишечника</b>	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
<b>давление</b>	E154	E250	E252					
<b>опасные для детей</b>	E270							
<b>запрещенные</b>	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
<b>подозрительные</b>	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