

# Организация рационального питания старшекласников



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**БЕЛКИ**  
100 г

**МИНЕРАЛЬНЫЕ  
ВЕЩЕСТВА**

**ЖИРЫ**  
100 г

**УГЛЕВОДЫ**  
400 г

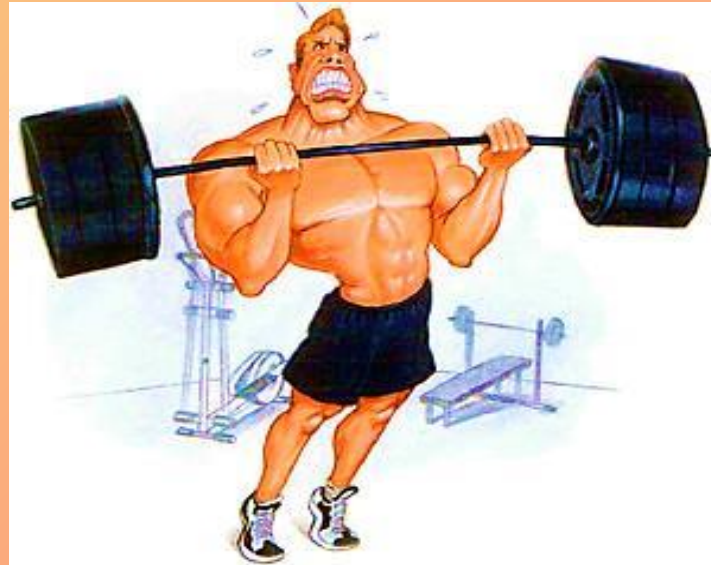


**ВИТАМИНЫ**

**ВОДА**  
2 л



Требуется значительно  
больше  
энергии и пластического  
материала для  
формирования  
НОВЫХ структур, чем в  
любом зрасте.

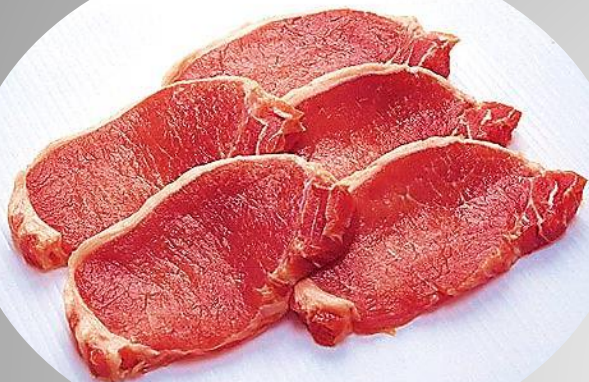


**Белок** – питание необходимое для роста,  
формирования иммунной системы,  
развития мускулатуры, увеличения силы  
мышц.

**Белки содержатся почти во всех продуктах,  
кроме сахара и жиров.**



# Особенно богаты белками :



**Снижается  
работоспособность**

**Сопротивление к  
инфекциям**

# **ДЕФИЦИТ БЕЛКА**

**Нарушение  
функции  
ГОЛОВНОГО МОЗГА**

**Страдает  
память**

**Быстро  
возникает  
переутомление**

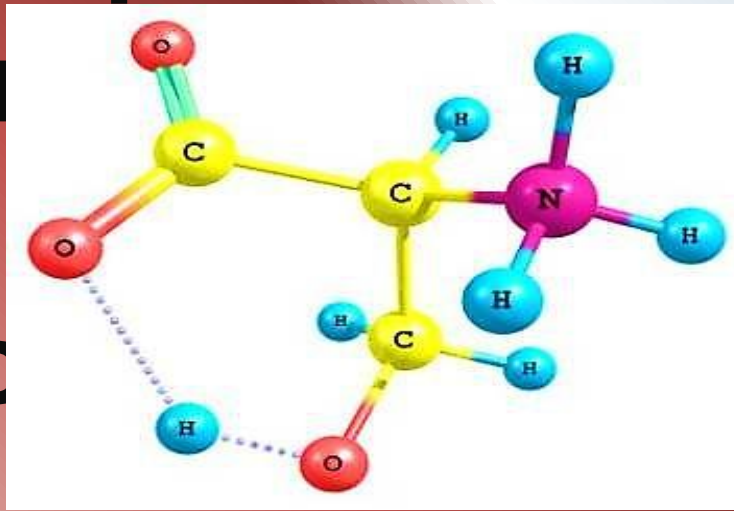
**Белки животного происхождения в рационе должны составлять не менее 50 % от общего количества белков рациона.**

**Белки**

**более**

**вещес**

**слот.**



# ЖИРЫ

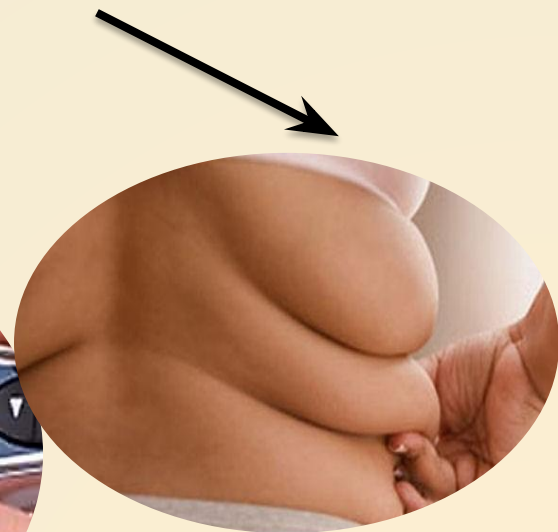
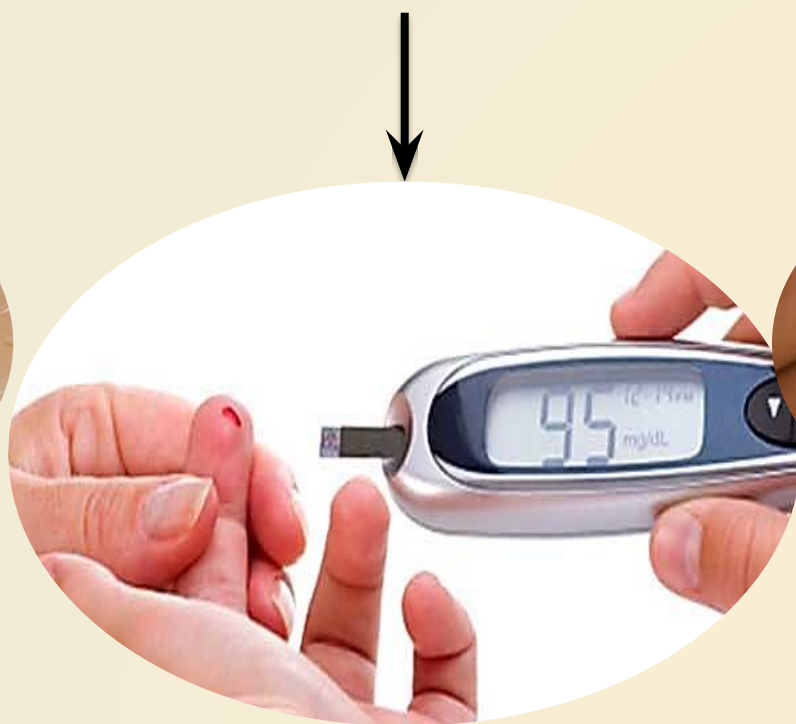




**Помимо энергетической, жиры выполняют также важную пластическую функцию, входя в структуры мембраны. К тому же жиры служат источником витаминов А и Д.**



**Подросток при умеренных  
физических  
нагрузках должен потреблять  
382-422 г усвояемых углеводов в  
**Избыток сладостей****



В зимне-весенний период,  
когда в рационе питания  
наблюдается естественная нехватка  
витаминов,  
нередко рекомендуют поливитаминные  
препараты,  
однако делать это можно только посл  
консультации с врачом!



# РЕЖИМ ПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКА ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ **4-5** ПРИЕМОВ ПИЩИ В СУТКИ, ЧЕРЕЗ **4** ЧАСА.

Питание в школе желательно сочетать с домашним питанием, чтобы рацион был разнообразным или недостаточным.

В первую половину дня лучше съесть продукты, богатые животным белком, а на ужин – молочно-растительные блюда.

**Завтрак-25%,**

**обед – 35-40%,**

**школьный завтрак (полдник)**

**-10-15%,**

**ужин – 25%**



Подросток должен потреблять достаточно белка,  
для чего необходимо есть такие продукты  
как постное мясо, молоко, рыба, творог,  
в небольшом количестве сметану,  
сыр, сливки, сливочное масло.

Не надо забывать и о растительном масле.  
Овощные и фруктовые блюда должны  
быть взяты за основу,

т.к. содержат минеральные вещества, витамины,  
в овощах особенно много клетчатки и пектина,  
за счёт которых создаётся чувство насыщения,  
более того налаживается работа кишечника  
и выводятся шлаки из организма.

