



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

АНО ОС «Диалог- Центр»

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. Режим питания

Подготовила: Зарубина В.П. учитель биологии и химии

МБОУ «Курумканская СОШ №1»

Правильное питание – это образ жизни, к которому нужно подойти осознанно.



Уже в детстве необходимо воспитывать полезные привычки, которые помогают нам заботиться о собственном здоровье. Важнейшими из них являются привычки, связанные с питанием.

Из чего состоит наша пища

Белки

Бывают растительного и животного происхождения

Участвуют в обмене веществ, обеспечивают рост и деление клеток, сокращение мышц, иммунитет. Недостаток животных белков вызывает серьезные нарушения в развитии организма.

Жиры

Бывают растительного и животного происхождения

Участвуют во многих физиологических процессах, входят в состав всех клеток организма и обеспечивают его энергией. Животные жиры содержат витамины А и D.

Углеводы

Содержатся в злаковых культурах, овощах и фруктах.



Основной источник энергии для организма. Входят в состав клеток. Обеспечивают иммунитет.

Витамины и минеральные вещества

Источниками служат овощи, фрукты, мясо, молоко, крупы и др. продукты



Участвуют в регулировании физиологических и метаболических процессов. Для профилактики дефицита витаминов питание должно быть разнообразным.

Какие продукты должны входить в рацион питания детей и подростков

Вода



- ❖ *Чистая природная вода* – сбалансированный минеральный состав (не более 1 гр. солей на литр).
- ❖ *Соки* – фруктовые или овощные (не более 2-х стаканов в день).
- ❖ *Газированные напитки* – содержат большое количество сахара, углекислоты, консервантов и красящих веществ. (можно употреблять лишь изредка).

Суточная норма употребления жидкости - 1,7 – 2,5 литра. Зависит от занятий спортом и физической активности.

Растительные масла и жиры



Обязательно должны поступать с пищей – синтезировать их самостоятельно организм не может, но может превращать их в необходимые соединения.

Суточная норма употребления:

- 20-40 гр. сливочного масла
- 5-15 гр. сметаны
- 12-18 гр. растительного масла

Овощи и фрукты



Обеспечивают организм витаминами, пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника. Нормализуют обмен веществ. Абсорбируют токсины и выводят их из организма.

Суточная норма употребления:

- 300-400 гр. овощей
- 200-300 гр. фруктов и ягод

Продукты из злаков



Обеспечивают организм углеводами, белками, витаминами и минеральными веществами.

Максимальное количество содержится в продуктах приготовленных из цельных злаков:

- ✓ Крупах
- ✓ Хлопьях
- ✓ Хлебобулочных изделиях

Мясо, птица и рыба



Являются важными источниками белков, витаминов группы В, железа, цинка, витамина D, жирных кислот, йода.

Суточная норма употребления:

- 150-180 гр. мяса и птицы
- 50 гр. рыбы

Рекомендуемые продукты для потребления:

- Нежирная говядина и телятина
- Курица и индейка
- Рыба

Молоко



Являются важными источниками белков, жира, легко усваиваемого кальция, витамина В2.

Суточная норма употребления - 2 стакана молока.
20-80 % детей не могут усваивать молоко.

Заменителями молока могут быть:

- Йогурт
- Кефир
- Простокваша

5 правил правильного питания детей и подростков

1. Питание должно быть регулярным.

4-5 раз в день в одно и то же время, перерывы между едой не более 3-3,5 часов.

2. Питание должно соответствовать ежедневным тратам энергии.

12 – 14 лет: 11 760 – 13 860 кДж; 2 807 – 3 308 ккал
15 – 16 лет: 13 440 – 14 700 кДж; 3 208 - 3 508 ккал

Повышение калорийности на 10-15% повышает вероятность появления лишнего веса у школьника в 3 раза.

3. Питание должно быть сбалансированным по набору продуктов и размерам порций.

Ежедневно должно включать все основные группы продуктов, порции которых должны примерно соответствовать пирамиде питания.

4. Питание должно быть разнообразным.

В ежедневном меню должны быть мясные, рыбные, молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из круп и злаков.

5. Питание должно доставлять удовольствие.