

пирамида питания



Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах.

МОУ «СОШ №1
г.Зеленокумска» для
обучающихся 1 – 4 классов

правильное питание



Нарушение пищевого режима и диеты

По статистике:

около 70% девушек в возрасте 15-16 лет мучили себя голоданием, хотя у 26 % этих девушек вес находился в пределах нормы, а у 8% - вес был даже ниже нормы.

Что может произойти, если подросток сядет на диету?

Большинство подростков по окончании диеты набирают лишний вес.

Диеты негативно сказываются на работе мозга. Снижается концентрация внимания, притупляются мозговые процессы, появляется головная боль и сонливость. Многие диеты приводят к обезвоживанию организма подростка. В результате диеты подросток лишает себя массы полезных и питательных микроэлементов, без которых невозможна нормальная работа всего организма.

При истощении начинаются проблемы с женскими функциями - аменорея и прочие малоприятные вещи.

Что делать?

Проконсультируйтесь с врачом, действительно ли у подростка имеется лишний вес. Избыточность веса должен диагностировать врач, а не ваш придирчивый взгляд в зеркале. Специалист поможет составить правильный рацион питания.

«СОШ №1 г.Зеленокумска»

МОУ

Памятка для учащихся

5-9 классов

«Правильное питание подростка - залог здорового будущего»



Основные принципы здорового питания подростков

- Полноценность и сбалансированность пищевого рациона, максимальное его разнообразие;

-соблюдение правильного режима;
 -достаточное, адекватное потребностям растущего организма поступление пищевых веществ и энергии, необходимых для нормального развития и сохранения здоровья.



Рацион питания подростков

Возраст 10-13 лет – это время ускоренного роста костей и мышц. Желательно на этой стадии ежедневно включать в рацион питания мясо и молочные продукты. Молочные продукты (творог, молоко, кефиры и йогурты) помогут избежать различных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В мясе содержится животный белок, который служит в период бурного роста строительным материалом для мышц.

Возраст 14-16 лет. На этом этапе активно формируются железы внутренней секреции, вот почему подростки этого возраста часто страдают угревой сыпью. Важно не увлекаться продуктами с высоким содержанием жира; отказаться от жареного (лучше варить, тушить, запекать, либо готовить на пару). Растительные жиры, в отличие от животных, не следует исключать из рациона подростка. Полезны будут орехи. Специалисты рекомендуют заправлять блюда растительными маслами.



Продукты здорового рациона

Белковая пища



Мясо Рыба Море - продукты Молочные продукты Яйцо

Овощи, зелень, салаты, грибы



В умеренных количествах:
 картофель печеный

Сложные углеводы

Фрукты, ягоды



семена, орехи, семечки хурмы, бананы, сухофрукты



Цель данного буклета:

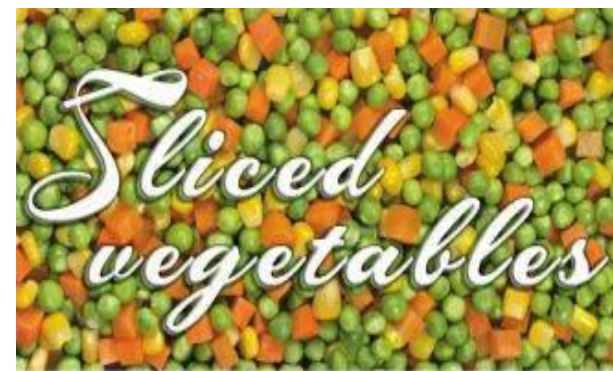
расширить свои знания о правильном питании как составной части здорового образа жизни.

Так как? Вы ещё не убедились, что стоит прикладывать усилия, и научиться питаться иначе? Пища, из которой складывается день за днём наш рацион, очень важна для нашего здоровья. Когда вы знаете какая пища полезна для организма, то сами делаете правильный выбор.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Слово «Витамин» придумал американский учёный, биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна нам жизненно необходимо.

Соедините слово «vita»- жизнь с «amin»- получилось слово **ВИТАМИН**.



Какое питание относится к здоровому?



«Не увлекайся, но оказывай должное внимание»



Перекосы в рационе школьников, такие как недостаток овощей или избыток сахара, оказывают негативное влияние на их память. Неправильное питание школьников пагубно сказывается не только на их здоровье, но и на результаты учёбы. Поэтому, если детей учат читать и писать, их надо учить Что и сколько надо кушать. Чтобы правильно питаться **нужно выполнять два условия:**

умеренность и

разнообразие



ArtIce

Несколько советов как сделать меню более правильным:

1. Главное- не переедайте
2. Воздерживайтесь от жирной пищи, остерегайтесь жирного и солёного.
3. Ешьте в одно и то же время.
4. Ешьте свежеприготовленную пищу, которая соответствует потребностям организма.
5. Сладостей тысячи, а здоровье одно. Избегайте сладких фруктовых соков, пейте свежавыжатый сок или воду.
6. Во вторые блюда всегда добавляйте свежие или отварные овощи.
7. Ешьте как можно больше фруктов.
8. Всё тщательно пережёвывайте, глотайте не спеша.

ПИТАНИЕ – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Неправильное, нездоровое питание, выражающееся как в недостаточном, так и чрезмерном потреблении пищи, может служить причиной развития хронических заболеваний, приобретающих характер эпидемии и ставших за последние десятилетия основной причиной потери трудоспособности населения земного шара.



Что такое здоровое питание?

Это:

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- полезно для всех

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ДЕТИ, НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ!!!

**Ведь, хорошее здоровье – залог Вашего
успешного настоящего и будущего!!!**



**«Здоровье – это вершина, на которую
человек должен подняться сам»**

И. Брехман

Я желаю вам быть здоровыми!

МОУ «СОШ № 1г. Зеленокумска» для
обучающихся с ОВЗ



Правильно питаться - здоровья набираться

Когда нет здоровья, молчит мудрость,
не может расцвести искусство, не играют
силы, бесполезно богатство и бессилён
разум.

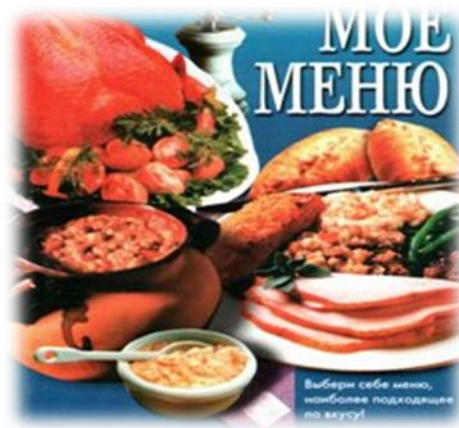
Геродот.



декабрь , 2021 г.

Основные принципы здорового питания:

- “ Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство из них должно быть растительного, а не животного происхождения.
- “ Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
- “ Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты
- “ Контролируйте поступление жира с пищей, и заменяйте животный мир на растительный.
- “ Заменяйте жирное мясо на бобовые, зерновые, рыбу. птицу или постное мясо.
- “ Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты с низким содержанием жира и соли
- “ Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте количество сладостей.
- “ Ешьте меньше соли. Общее количество в пище не должно превышать чайной ложки - 6г в день. Употребляйте йодированную соль.
- “ Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи или кипячение уменьшат содержание жира, масла, соли и сахара.



Почему важно правильно питаться?

Потому что это дает возможность:

- “ предупредить и уменьшить риск возникновения хронических заболеваний
- “ сохранить здоровье и привлекательную внешность
- “ оставаться стройным и молодым
- “ быть физически и духовно активным

Три общих правила должен знать каждый человек.

1. Питаться разнообразно.

Если пища включает яйца., молоко творог, овощи фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.

2. Питаться регулярно.

Вашему организму совсем безразлично, когда получить пищу: через три часа или через десять. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин превращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна, а перед сном выпить сок, кефир.

3. Не будьте жадны в еде.

Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития разных заболеваний.

