



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



Жиры, масла
и сладости

Молоко,
кисломолочные
продукты

Мясо, птица, рыба,
бобы, яйца и орехи

Овощи,
фрукты, ягоды

Крупы, макароны,
хлеб и злаки



**ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ
С ПИТАНИЯ**

ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПИТАНИЯ

Благотворительный фонд
**поколение
Шаг**



«Наше здоровье зависит
от нашего питания» —
мы знаем эту истину с детства.
Но, к сожалению, не всегда серьезно
к этому относимся. А напрасно!

Исследования, которые были проведены
Федеральным исследовательским
центром питания, биотехнологии
и безопасности пищи показали, что

**ДО 50 % ЗАБОЛЕВАНИЙ
У ШКОЛЬНИКОВ ВОЗНИКАЮТ
ПО ПРИЧИНЕ НАРУШЕНИЯ ПИТАНИЯ.**



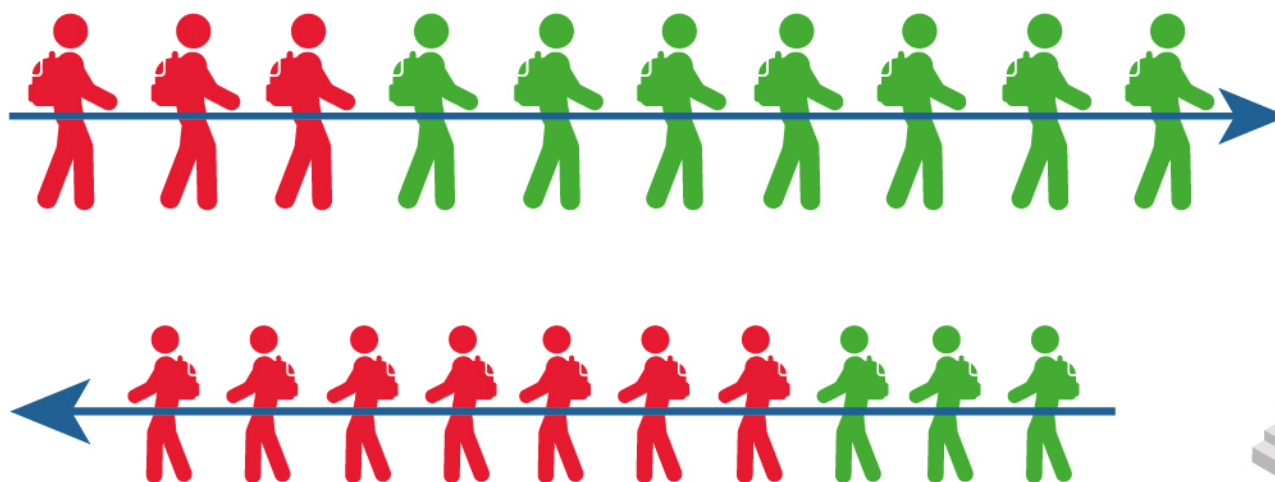
ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА

Благотворительный фонд
**поколение
рушан**



В первый класс здоровыми приходят

70 % детей



**И только 30 % подростков
оканчивают школу здоровыми**



**Почему так происходит?
И как это можно изменить?**

ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ – ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



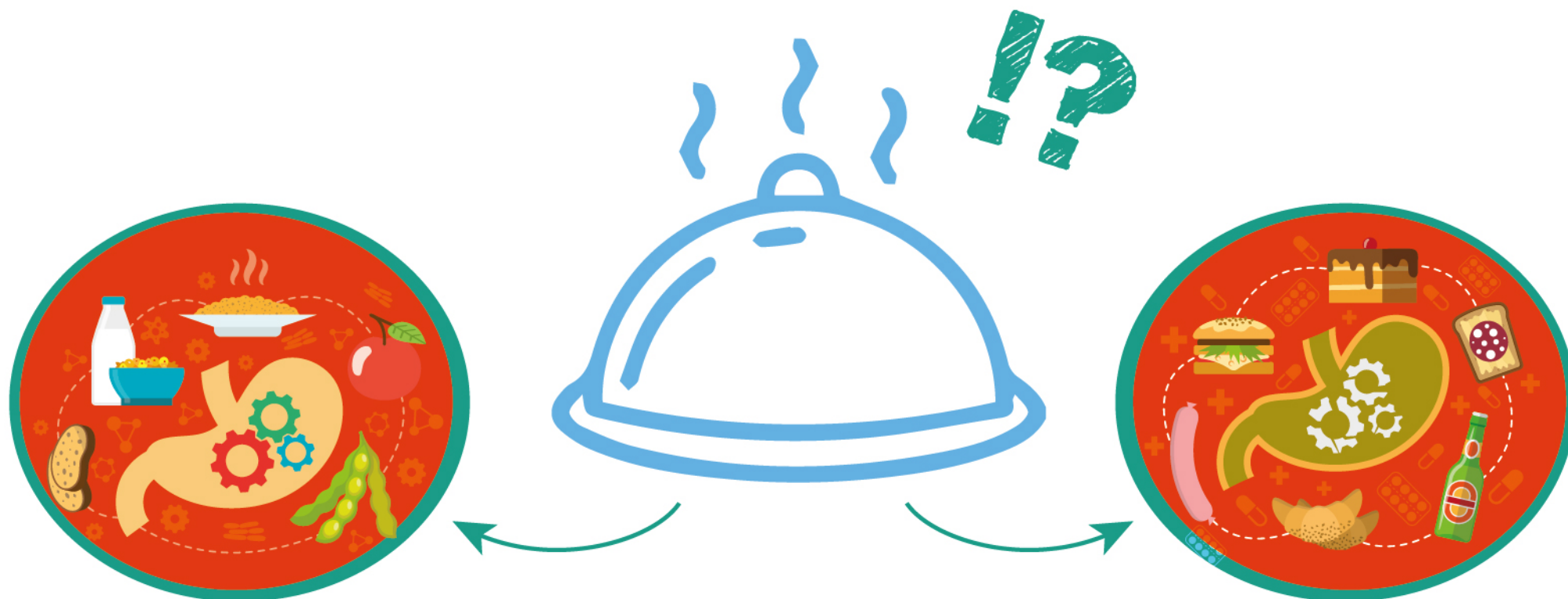
Внимательно относись к тому, что ты ешь, когда садишься за стол или когда идёшь в буфет, супермаркет за едой, потому что твоё тело — это твой дом!



И от того, насколько ответственно ты будешь подходить к строительству своего организма, настолько долго он тебе и будет служить!



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Еда – это то, без чего невозможна нормальная жизнь любого человека. Некачественная и вредная еда может нанести ему существенный вред, поэтому очень важно уметь отличать полезные продукты от не приносящих пользу и соблюдать программу сбалансированного питания.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Для чего нужно здоровое питание в школьном возрасте?

Ты сейчас находишься в таком возрасте, когда весь твой организм активно растёт и развивается, поэтому тебе необходимо разнообразное и сбалансированное питание.

Ты учишься, и твой организм непрерывно работает умственно и физически, поэтому тебе необходим энергетически полноценный рацион питания.



От твоего питания зависят состояние твоей кожи, волос, ногтей, твоё телосложение и осанка, твоя улыбка.

Здоровое питание способствует профилактике таких заболеваний, как ожирение, кариес, анемия, болезни желудочно-кишечного тракта, нарушения опорно-двигательного аппарата.

От твоего питания зависит твоё самочувствие каждый день, твоё эмоциональное состояние, физическая, умственная активность и состояние твоего иммунитета.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

Как ты понял, заботиться о своём организме — это ответственное дело!

Но мы тебе поможем!

А для этого ответим на основные вопросы по здоровому питанию:



1. Разнообразие твоего питания.

2. Сколько тебе нужно энергии?

3. Всё о режиме питания.

4. Сколько нужно пить жидкости в день?

5. Как правильно готовить еду?

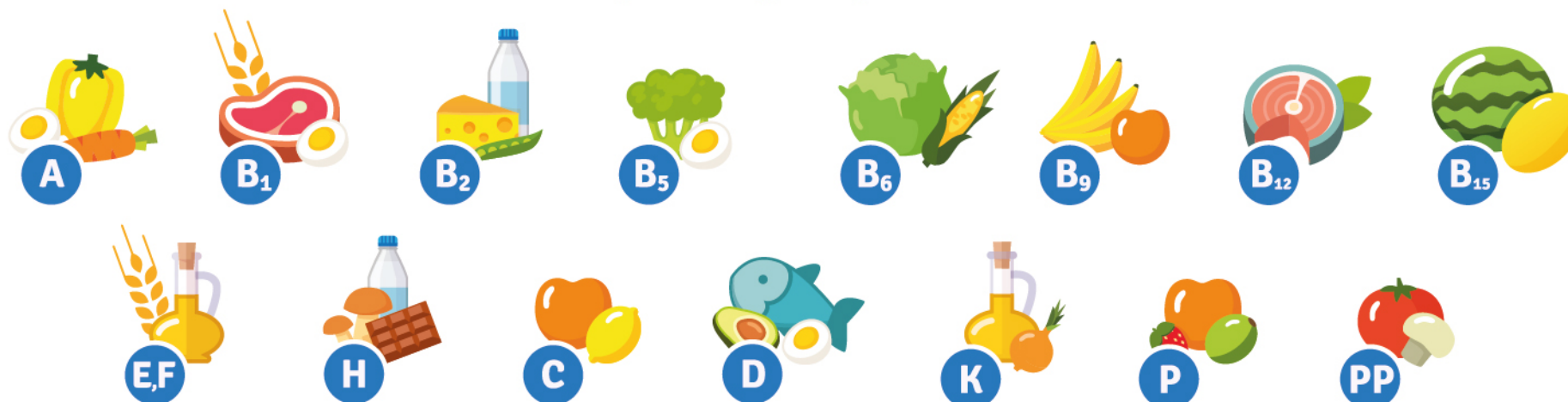
1. РАЗНООБРАЗИЕ ТВОЕГО ПИТАНИЯ

Для того, чтобы твоё питание было разнообразным и сбалансированным, необходимо, чтобы оно содержало питательные вещества в достаточном количестве.

Питательные вещества – строительные материалы нашего организма.



Белки | Жиры | Углеводы



Витамины | Макроэлементы и микроэлементы

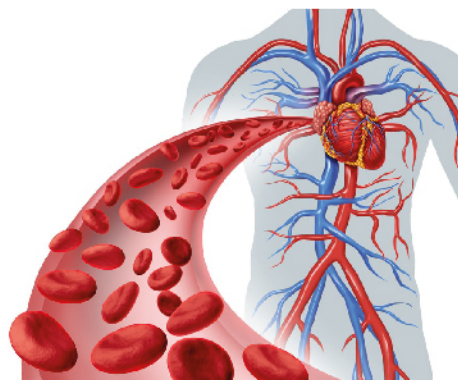
БЕЛКИ

Роль белков в питании твоего организма очень велика.

Для чего нам нужны белки?



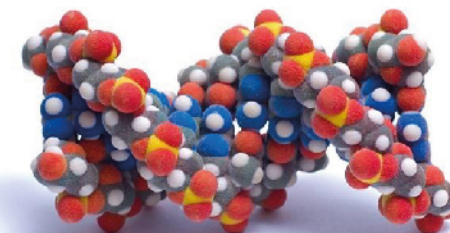
Белки являются основным строительным материалом клеток и тканей.



Белки помогают транспортировке различных веществ по всему организму – благодаря белкам кровь переносит кислород, витамины, гормоны, минеральные соли.



Белок осуществляет защитную функцию – повышает устойчивость организма к инфекциям, нервно-психическим напряжениям и стрессовым ситуациям.



В составе белков присутствует 20 жизненно необходимых аминокислот, которые не вырабатываются организмом, а могут пополняться только за счёт пищевых продуктов.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ БЕЛКАМИ

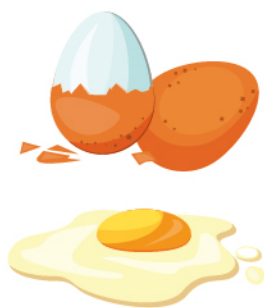
Существуют белки животного и растительного происхождения, наиболее ценен белок животного происхождения, особенно в твоём возрасте, когда организм формируется и растёт.



Молоко

Белок молока прекрасно усваивается детским организмом. Поэтому его необходимо пить

**каждый день
до 500 мл.**



Яйцо

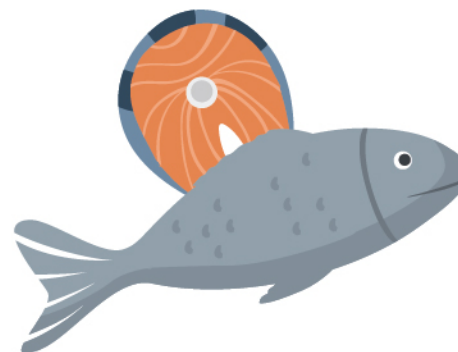
Яйцо – также источник белка. В твоём возрасте можно съедать

5 яиц в неделю.



Мясо

Мясо в твоём возрасте нужно есть **каждый день до 150 грамм.**



Рыба

Также важна рыба в рационе питания не менее

1-2 раз в неделю.

Наиболее полезны: треска, пикша, минтай.



Орехи

Орехи тоже необходимо есть, но в ограниченном количестве.

30 гр в день будет достаточно

ЖИРЫ

Жиры – это полноценный источник энергии, необходимый для активной и полноценной жизни. Именно за счёт них, твой организм заряжается, как батарейка, и работает, используя жиры в качестве топлива до следующей «подзарядки».

ЖИРЫ



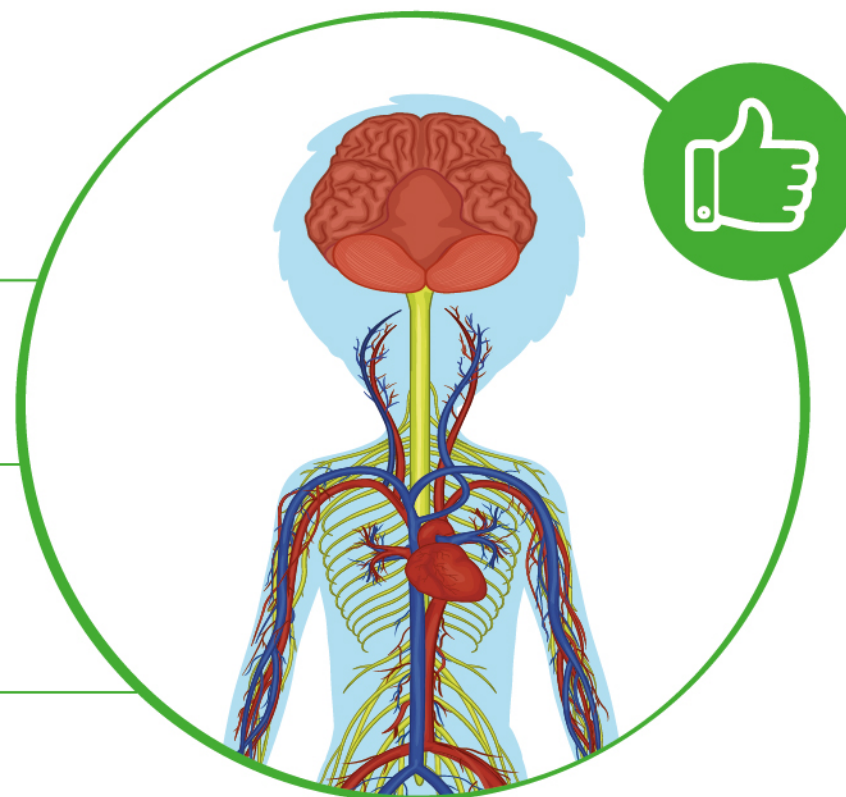
Помогают строить клетки, ткани и органы твоего организма.



Помогают работе головного мозга.



Предупреждают переохлаждение, так как способствуют сохранению тепла в организме.



ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ЖИРАМИ

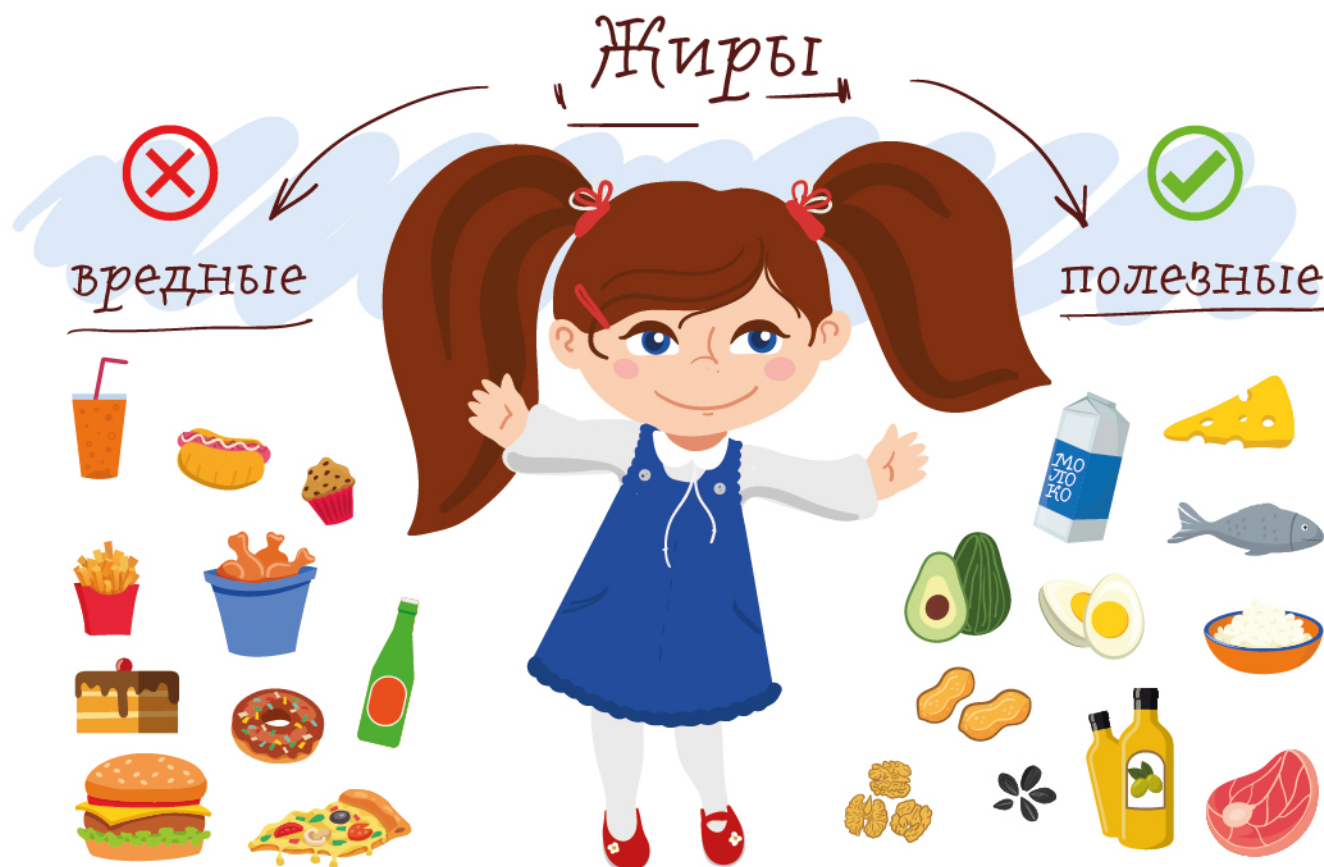
Жиры так же, как и белки, бывают животного и растительного происхождения, при этом они имеют различный состав жирных кислот. Жирные кислоты подразделяются на насыщенные и ненасыщенные.

Ещё есть вредные жиры, которые называются **трансжиры**.

Многие из них производятся искусственным путём.

Эти вредные вещества образуются, к примеру, при жарке во фритюре.

Поэтому не стоит употреблять в пищу картошку фри, чипсы, сухарики и подобные продукты.



КАКИЕ ЖИРЫ ВРЕДНЫ?

Когда к растительному маслу в результате промышленного процесса добавляется водород получают **ТРАНСЖИРЫ**.

А чем же трансжиры вредны для твоего организма?

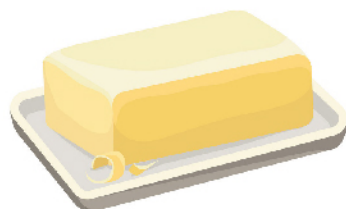


- Ослабляют иммунитет.
- Оказывают влияние на умственное развитие ребенка.
- Провоцируют различные заболевания (ожирение, атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания и даже рак).
- Повышают риск сердечных приступов, инсульта и диабета 2 типа.

4г. - безопасная суточная доза
А, к примеру, в пачке чипсов около 5 г.!



В КАКИХ ПРОДУКТАХ ПРИСУТСТВУЮТ ТРАНСЖИРЫ?

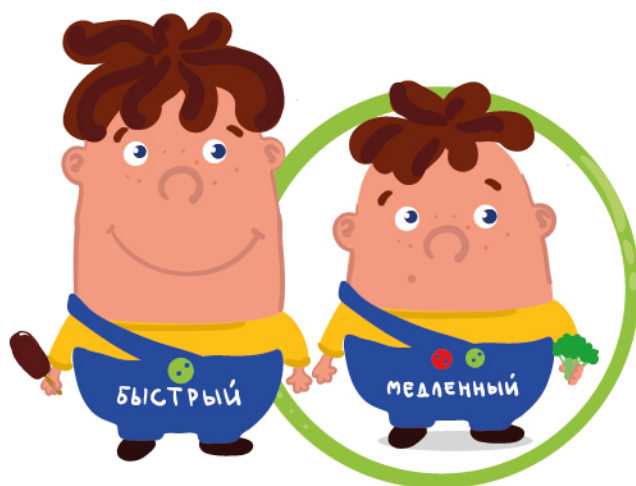


Маргарин, спреды, майонез,
различные соусы, многие снеки, чипсы,
некоторые готовые завтраки,
готовые кондитерские изделия, шоколадные конфеты,
некоторые виды шоколада и мороженого,
полуфабрикаты, фастфуд,
некоторые творожные массы и сырки

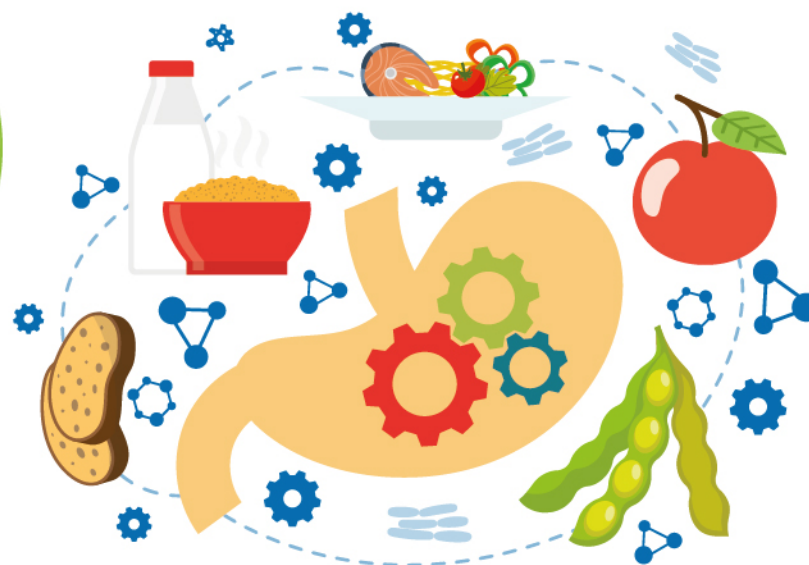


УГЛЕВОДЫ

Углеводы – это незаменимый источник энергии для нашего организма. Они заряжают нас бодростью и выполняют множество полезных функций.



В чём сила углеводов?



Углеводы – главный поставщик энергии для твоих мышц, мозга и других органов.

Они отвечают за обменные процессы в организме.

Углеводы помогают жирам хорошо усвоиться.

Многие углеводы богаты клетчаткой, и это очень полезно для пищеварения.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ УГЛЕВОДАМИ

Углеводы бывают простые и сложные.

Простые углеводы легко и быстро усваиваются, организм быстро насыщается энергией. Они помогут, когда нужно быстро восстановить силы. Сложные углеводы усваиваются дольше, зато организм расходует энергию продолжительное время.

СЛОЖНЫЕ



Макаронны

Изделия из твёрдых сортов пшеницы.



Крупы

Все цельнозерновые продукты: гречиха, овёс, просо, рожь.

Картофель

Картофель — также источник сложных углеводов.



ПРОСТЫЕ



Молоко

В молоке содержится углевод лактоза, которая помогает развитию полезной микрофлоры в кишечнике и улучшает всасывание кальция.



Ягоды

Являются источником простых углеводов.

Овощи

Все сладкие овощи — источник простых углеводов.

САХАР

Сахар – это собирательное название простых простых (или быстрых) углеводов.



Он быстро расщепляется в пищеварительном тракте на глюкозу и фруктозу, которые затем поступают в кровоток.

Глюкоза покрывает более половины энергетических затрат организма.



После того, как сахар попадает в организм, происходит резкий скачок уровня глюкозы в крови. А в ответ на это так же резко повышается выброс инсулина – гормона, который переносит глюкозу в клетку.


Сахар включается в энергетический обмен (если мы физически трудимся, например) или трансформируется в жир (если после еды мы прилегли подремать).

САХАР

Почему стоит минимизировать сахар в своём питании?

Вот 3 основные причины:

-  Избыток сахара влияет на иммунитет.
-  Сахар создаёт в кишечнике благоприятную среду для размножения патогенной флоры, что может привести к дисбактериозу, заболеваниям желудка и кишечника.
-  Ежедневный избыток сахара приводит к ожирению, инсультам и инфарктам, а значит, ухудшает и укорачивает жизнь.



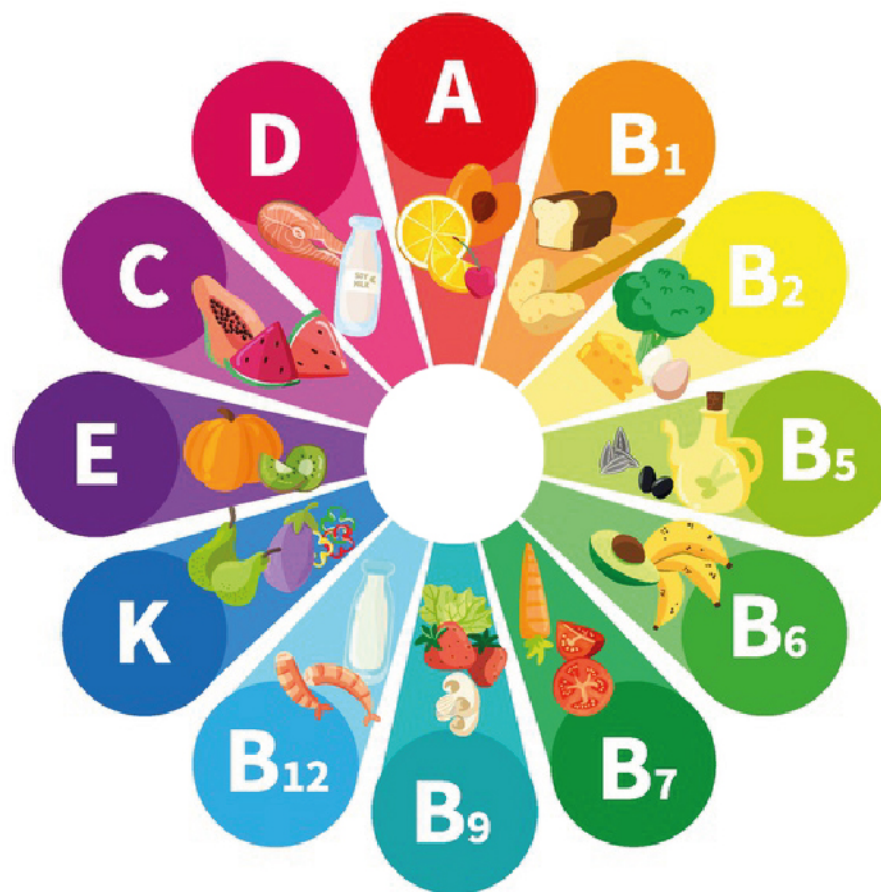
Сахар содержится в кукурузном и других растительных сиропах, в мёде, в конфетах, ягодах и фруктах. Фрукты – это тоже сладкое.

Сахар снижает силу иммунной системы в 17 раз

ВИТАМИНЫ

Витамины – это вещества, которые относятся к незаменимым в питании подростка.

Необходимо, чтобы в организме было достаточное количество витаминов.



Природные витамины являются самыми полезными.

Значение витаминов так велико, что без них ухудшается здоровье, и иногда даже может возникнуть опасность для жизни подростка.

Поэтому твой рацион питания должен содержать натуральные продукты: молоко, мясо, рыбу, крупы, бобовые, овощи (в том числе листовые), фрукты.

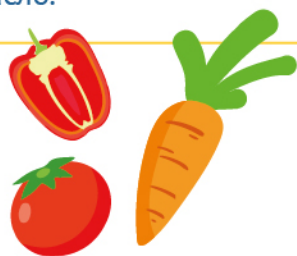
ВИТАМИНЫ

Витамины — это сила, энергия, здоровье и хорошее настроение!

А

Витамин А

Необходим для роста и хорошего зрения. Продукты, богатые витамином А: жёлтые, оранжевые, красные фрукты и овощи (например, морковь, абрикосы, помидоры), яйца, сыр, молоко, масло.



В₁

В₂

В₃

В₅

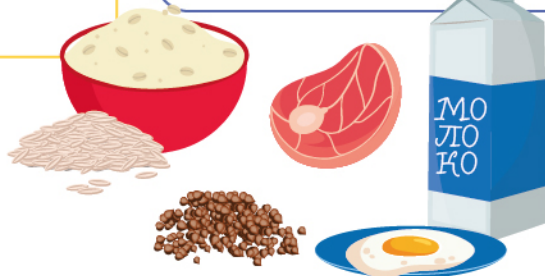
В₆

В₉

В₁₂

Витамины группы В

Укрепляют нервную и кровеносную системы. Основные источники витаминов группы: мясо, крупа, хлеб, яйца и молоко.



С



D



Витамин D

Нужен для укрепления костей. Содержится в масле, яйцах, рыбе, а также вырабатывается организмом под воздействием солнечных лучей.

E



Витамин Е

Улучшает перенос кислорода кровью. Содержится в семечках, зелени, цельнозерновых продуктах, орехах, растительных маслах.



МАКРОЭЛЕМЕНТЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Минеральные вещества: макро- и микроэлементы так же, как и витамины, являются незаменимыми пищевыми веществами.



Калий

Курага, бобовые

Отвечает
за водный баланс



Натрий

Морская капуста

Участвует
в переносе воды,
глюкозы, сокращения
мышц



Кальций Фосфор

Питьевое молоко

Необходимы
для формирования
скелета и зубов



Магний

Орехи, гречка

Основная
составляющая клетки
Необходим для
сердца



Хлориды

Хлеб ржаной, бобовые

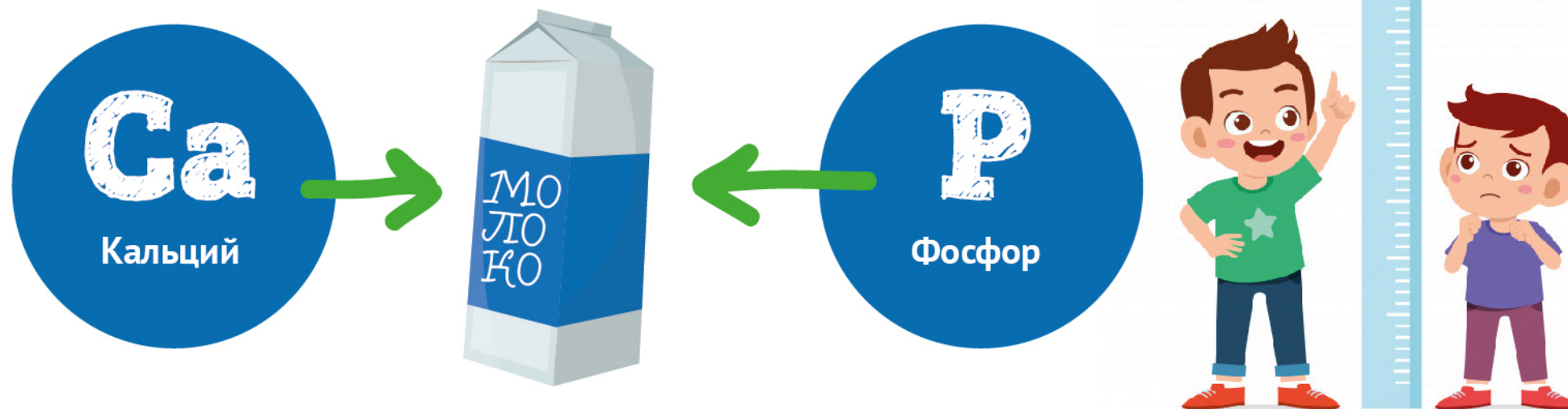
Необходимы
для образования
соляной кислоты

Часто макроэлементы называют минеральными солями

СОЕДИНЕНИЕ КАЛЬЦИЯ И ФОСФОРА ДЛЯ ТВОЕГО РОСТА

Это одно из наиболее важных соединений минеральных солей. Оно необходимо для твоего роста и формирования скелета и зубов.

Такое соединение есть в питьевом молоке.



Во многих регионах России ребята пьют питьевое молоко, в котором сохранены все витамины и макроэлементы, и укрепляют своё здоровье благодаря Национальной программе «Школьное молоко».



МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Правильный баланс микроэлементов – залог хорошего самочувствия и работоспособности организма.

Гемоглобин

Железо

Шпинат, фисташки,
печень

Красота

Цинк

Свинина, кедровые орехи,
плавленный сыр

Эмаль зубов

Фтор

Скумбрия, тунец, хек, минтай

Соед. ткани

Марганец

Фундук, фисташки, арахис



Помощник инсулина

Хром

Креветки, тунец, сельдь

Кожа

Медь

Печень говяжья и свиная,
арахис

Щитовидная жел.

Йод

Морская капуста, фейхоа,
кальмар, хек

Суставы

Молибден

Горох, чечевица, фасоль

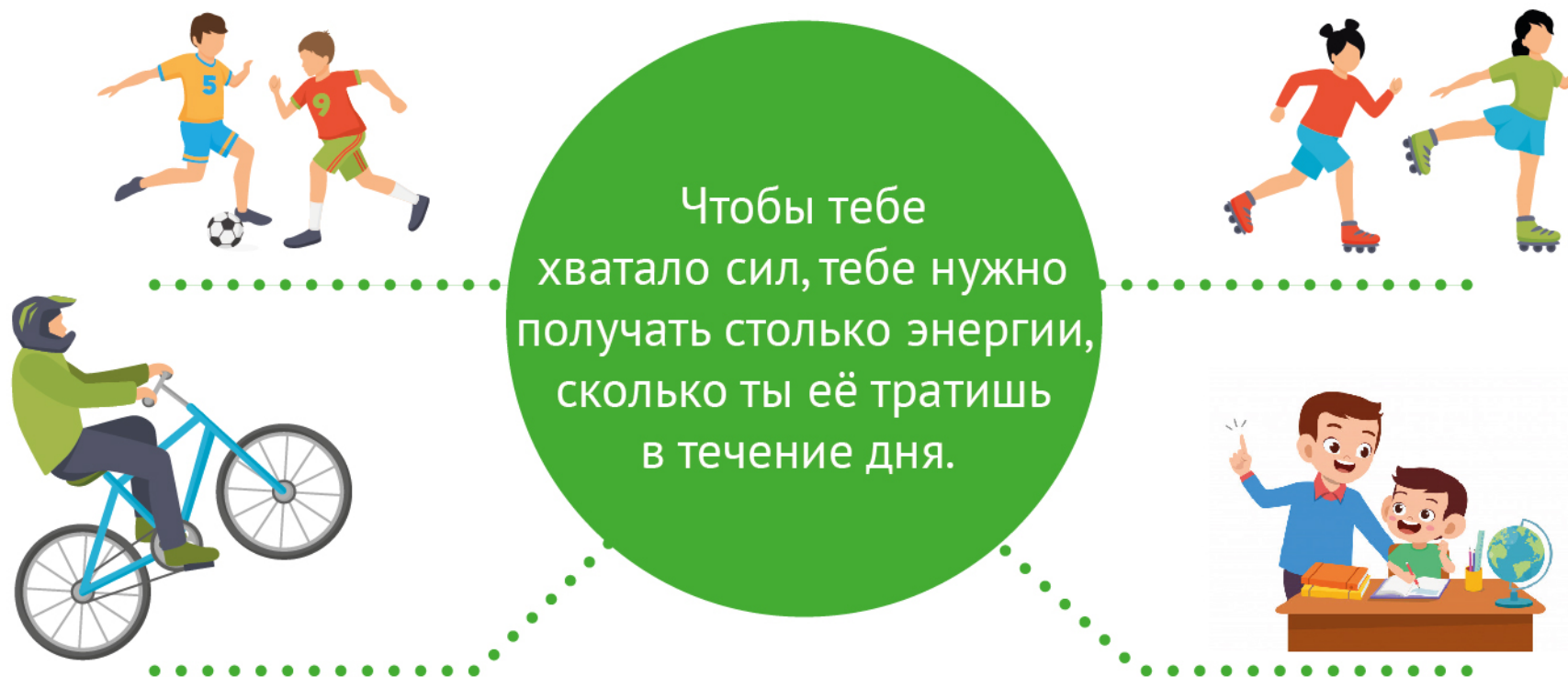
Защита

Селен

Яйцо, печень свиная и говяжья

СКОЛЬКО ТЕБЕ НУЖНО ЭНЕРГИИ?

В течение дня ты производишь очень много действий:
учишься, занимаешься спортом, общаешься.
На всё это тебе необходима энергия, которую ты получаешь с едой.



Давай разберёмся в основных понятиях энергии!

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

- У каждого продукта есть своя энергетическая ценность.
- Она представляет собой количество энергии, которое мы получаем из продукта питания.

Единица измерения энергетической ценности – килокалории (ккал).
Также она выражается в килоджоулях (кДж).

Данные о продуктах
ты всегда можешь увидеть
на его упаковке.

Количество энергетической
ценности всегда указывается
на 100 г продукта.



Количество
потребляемой
энергии –
это сумма всех
калорий, которую ты
потребляешь за сутки.

ВОПРОС



Благотворительный фонд
поколение
Ашан



**Что может произойти,
если потреблять энергию выше нормы
и при этом вести малоподвижный
образ жизни?**



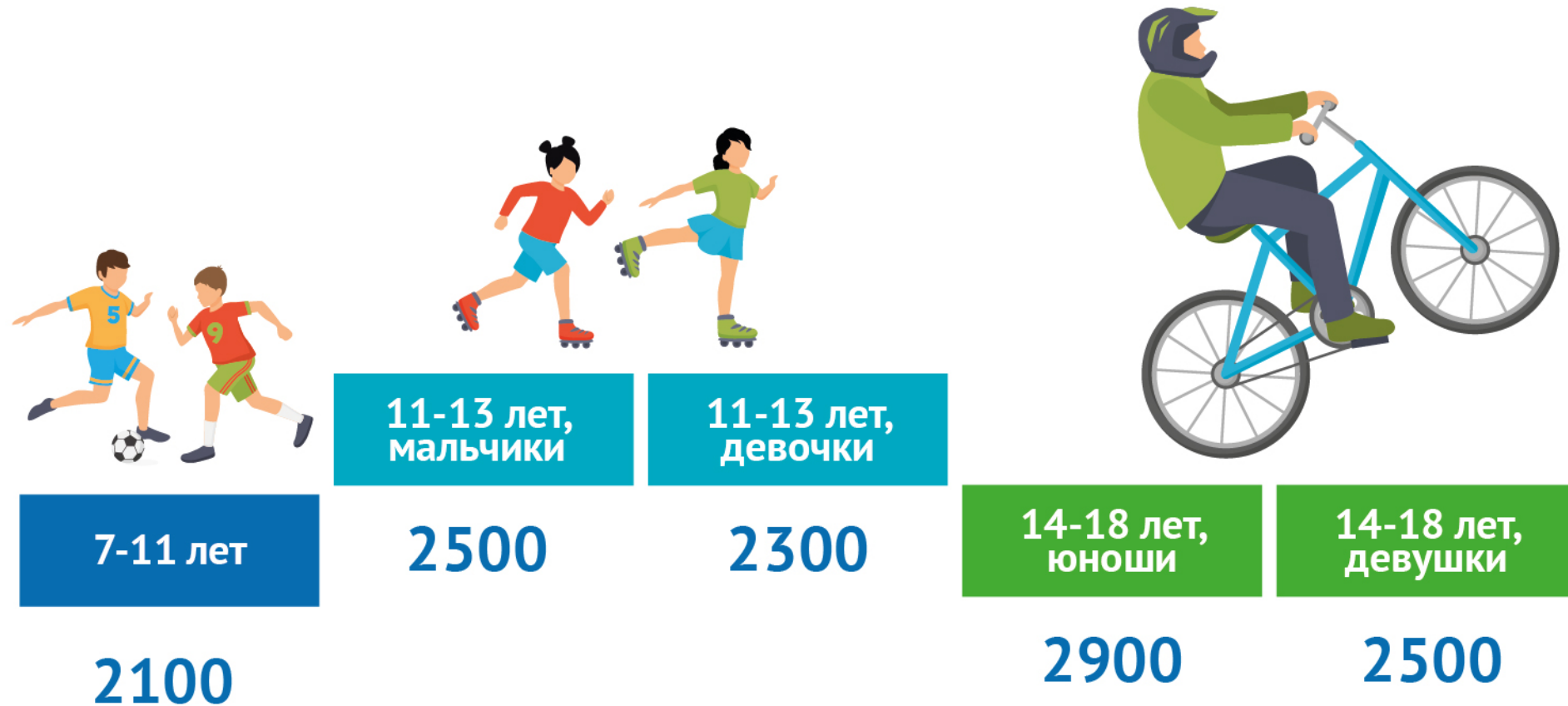
ОТВЕТ



Организм не успеет сжечь всю энергию, полученную от избытка питательных веществ, и этот избыток отложится в виде жиров, что может привести к полноте и, в дальнейшем, к ожирению. Могут появиться болезни, связанные с малоподвижным образом жизни.

2. СКОЛЬКО ТЕБЕ НУЖНО ЭНЕРГИИ?

Потребности в энергии у детей и подростков (ккал)



Для каждого возраста есть свои нормы потребления калорий (нормы потребляемой энергии). Они зависят от пола человека, а также от того, насколько активный образ жизни он ведёт.

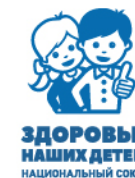
ВОПРОС



**Что может произойти,
если потреблять энергию
ниже нормы
и при этом вести очень
активный образ жизни?**

ОТВЕТ

Благотворительный фонд
поколение
Ашан



Организму не будет хватать энергии,
и в итоге появится сонливость,
рассеянность, упадок сил, головокружение
и даже обмороки.

3. ВСЁ О РЕЖИМЕ ПИТАНИЯ

Благодаря режиму питания твой организм растёт и развивается правильно, а это в твоём возрасте самое важное.

Режим питания включает в себя ответы на 4 вопроса:

Через сколько часов ты должен есть?

Это регулярность питания.

Как часто ты должен есть?

Количество приёмов пищи.



Когда лучше всего есть?

Время приёмов пищи.

Что и сколько лучше есть в зависимости от времени суток?

Физиологическое распределение количества пищи по ее приёмам в течение дня.

РЕГУЛЯРНОСТЬ ПИТАНИЯ

Перерывы между едой должны быть три-четыре часа, не больше.

Почему это так важно?

Если у тебя нет возможности поесть, то ты можешь выпить молока. За счёт легкоусвояемого белка и углеводов оно наполнит тебя энергией и сохранит здоровым твой желудок.



Потому что, когда твой организм хочет есть, то желудок начинает выделять соляную кислоту. И если в этот момент еда не попадает в организм, то кислота начинает разъедать слизистую желудка.

КОЛИЧЕСТВО ПРИЁМОВ ПИЩИ



Дети и подростки должны есть как минимум

4 раза в день.

Но будет лучше, если ты будешь есть небольшими порциями и чаще – 5-6 раз вместе с перекусами.

А на ночь полезно выпить молоко или кефир.

ВРЕМЯ ПРИЁМОВ ПИЩИ



7.30-7.45

Завтрак дома

10.40-11.00

Завтрак в школе

14.30-15.00

Обед

16.30-16.40

Полдник

19.00-19.30

Ужин

21.00-21.30

Второй ужин

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПИЩИ

Благотворительный фонд
**поколение
Ашан**



Когда в течение дня нужно питаться плотно, а когда еда должна быть лёгкой?



Завтрак

В утренний приём пищи тебе следует получить

около 20-25 %



Обед

Это самый объёмный приём пищи, составляющий

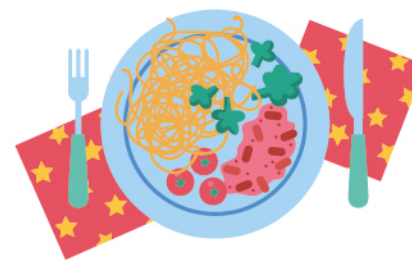
от 30 до 35 %



Полдник

Молоко является одним из наиболее полезных перекусов. Полдник представлен небольшим перекусом,

примерно 5-10 %



Ужин

В вечерний приём специалисты советуют съедать

от 20 до 25 %



Второй ужин

Молоко или кефир перед сном – прекрасный вариант второго ужина.

Составляет 5 %

от суточной нормы калорий

4. СКОЛЬКО НУЖНО ПИТЬ ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ?

Важной составляющей рациона человека является вода. Из неё состоит большая часть нашего организма. Поэтому чрезвычайно важно употреблять в достаточном количестве воду в течение дня.

Кроме воды полезно пить молоко, соки, морсы и компоты.



Чтобы определить общий объём жидкости, который ты должен употреблять ежедневно, нужно твой вес умножить на 40 мл жидкости.

В среднем подросток должен пить от 1,5 до 2 л жидкости в день

5. КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬ ЕДУ?

Наиболее полезной считается еда, приготовленная **на пару, варёная либо тушёная.**



Твой желудок будет благодарен тебе, если ты будешь есть полезную еду, приготовленную правильно!



6 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО РАЦИОНА



ПРАВИЛО 1

Исключи из своего рациона жареную, солёную, копчёную пищу.



ПРАВИЛО 2

Ешь в строго отведённое время, тогда твой желудок будет работать, как по часам!

6 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО РАЦИОНА

ПРАВИЛО 3

Тщательно пережёвывай пищу!
Помни, что процесс переваривания начинается уже в ротовой полости.

Когда ты прожёвываешь пищу, слюнные железы вырабатывают специальные вещества – ферменты, которые способствуют расщеплению и начальному обеззараживанию пищи. Чем тщательнее измельчена пища, тем больше она подготовлена к дальнейшему перевариванию и усвоению.

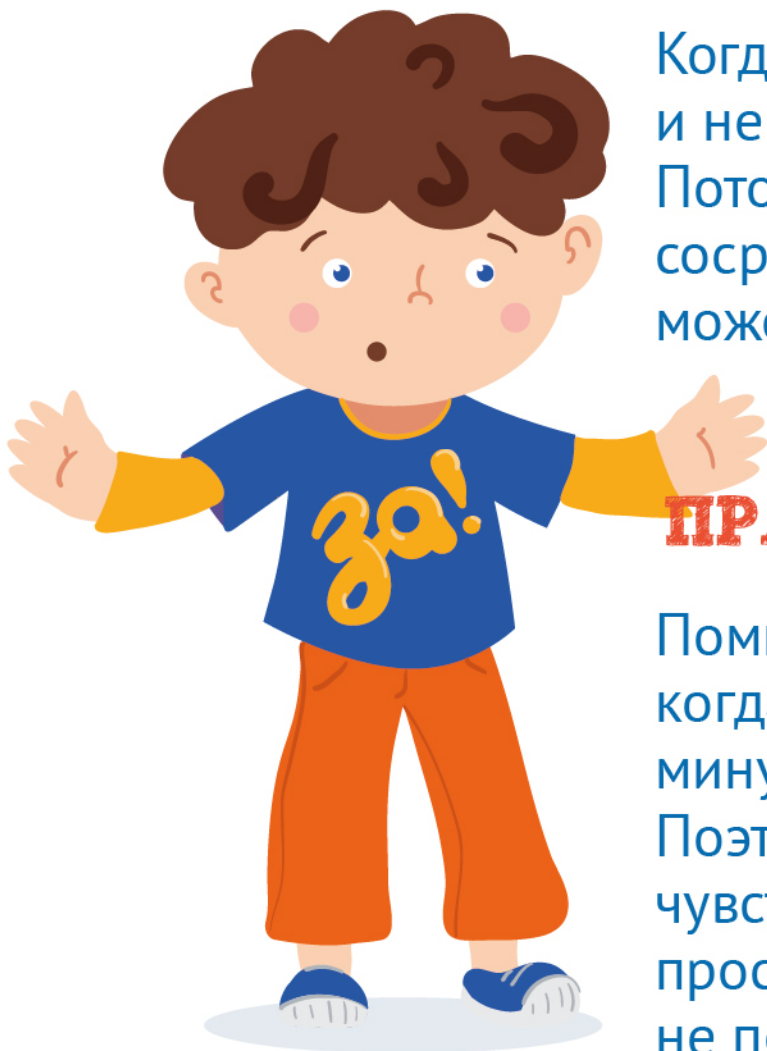


6 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО РАЦИОНА

ПРАВИЛО 4

Когда ешь, то параллельно не смотри телевизор и не читай книгу!

Потому что в таком случае твоё внимание сосредотачивается на телевизоре или книге и ты можешь съесть гораздо больше еды, чем положено.



ПРАВИЛО 5

Помни, что чувство насыщения (то есть чувство, когда ты наелся) наступает только спустя 20-30 минут после еды.

Поэтому, если ты съел отведённую норму, но чувствуешь, что немного голоден, то не торопись просить добавку. Просто твой организм ещё не понял, что он наелся, и нужно немного подождать.

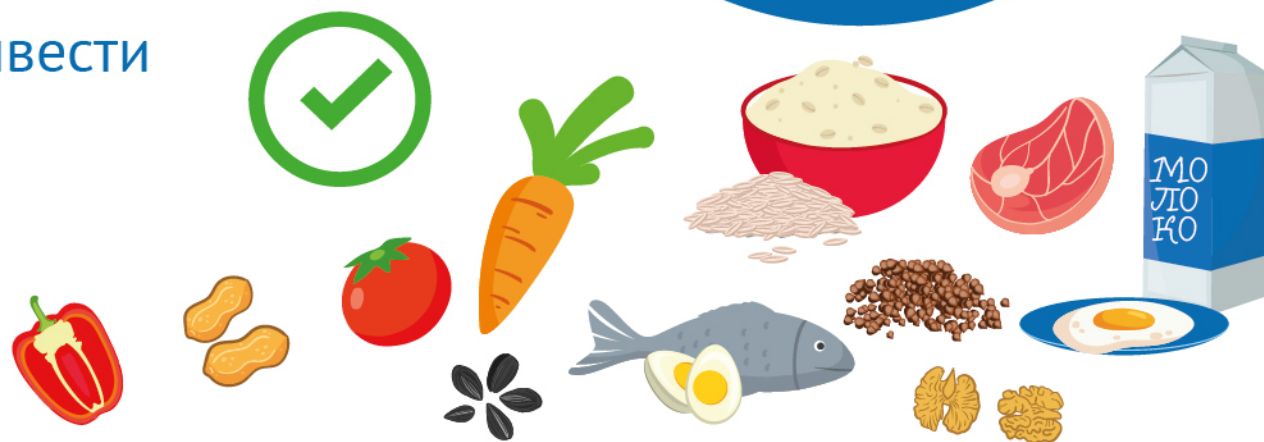
6 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО РАЦИОНА

ПРАВИЛО 6

Ограничь потребление сахара и соли.

По статистике в России дети и подростки употребляют в пищу намного больше соли и сахара, чем им положено.

Это впоследствии может привести к различным заболеваниям.



ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Ты растешь и уже сам во многом делаешь выбор в своём рационе питания.

Теперь, когда ты знаешь, насколько сильно твоё питание отражается на твоём здоровье, надеемся, что ты будешь внимательнее относиться к тому, что ты ешь.

ЗАПОМНИ!

- ✓ Твоё питание должно быть разнообразным и сбалансированным.
- ✓ Энергетическая ценность за день должна соответствовать твоему возрасту.
- ✓ Ешь не менее 4 раз в день, а лучше 5-6 раз.
- ✓ Выбирай приготовленные блюда на пару, запечённые, тушёные или варёные.
- ✓ Пей от 1,5 до 2 л жидкости ежедневно.
- ✓ Сведи до минимума солёную, жареную и копчёную пищу.



Ешь с удовольствием! Веди активный образ жизни!