

ПИТАНИЕ ПОДРОСТКА

В подростковом возрасте твой организм подвергается значительным перестройкам: увеличивается рост, окончательно формируются внутренние органы, происходит половое созревание.

Естественно, что питание в этот период играет очень важную роль.

Между тем ты часто пренебрегаешь принципами рационального питания: отказываешься от завтрака, иногда ешь в спешке, перекусываешь сухомятку, бываешь неравнодушен к сдобной выпечке, хот-догам, поп-корну, шоколадным батончикам и другому фаст-фуду, злоупотребляешь сахаросодержащими напитками, пропускаешь основные приемы пищи, но зато поздно ужинаешь... Каждая из этих причин достаточна для возникновения проблем со здоровьем: заболеваний пищеварительной системы, нарушений обмена веществ и полового созревания.

**ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ
быть здоровым,
успешным,
привлекательным
и сохранить здоровье
во взрослой жизни,
УЧИСЬ ДЕЛАТЬ
ПРАВИЛЬНЫЙ
ВЫБОР!**



ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЛЯ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

- 1 **Питайся регулярно**, не менее 4 раз в день; если занятия в школе продолжаются 5 часов и более, **бери с собой перекусы**.
- 2 **Обязательно завтракай!** Завтрак дает энергию на весь день и запускает обмен веществ, он должен быть полноценным и разнообразным.
- 3 **Обед, второй по важности прием пищи**, должен содержать овощной салат, заправленный растительным маслом, суп, а также второе горячее блюдо.
- 4 **Ужинай не позднее**, чем за 2-3 часа до сна.
- 5 **Старайся употреблять в пищу достаточное количество овощей, фруктов, ягод!** Овощи и зелень, которые раньше, может быть, ты не ел (капуста, свекла, морковь, репа, редька, чеснок, лук) нужны для нормального пищеварения и поступления витаминов.
- 6 **Полюби есть каши и творог**, это источники «долгой» энергии.
- 7 **Ежедневно употребляй молоко, кисломолочные продукты** (500 мл в день).
- 8 **Помни, что ежедневно необходимо есть мясо, курицу или рыбу**, которые содержат полноценный белок и незаменимые аминокислоты.
- 9 **Соблюдай питьевой режим**. Обычная питьевая негазированная вода предпочтительнее сока, компота, кваса. Сладкая газировка вообще не несет для тебя никакой пользы!
- 10 **Не голодай!** Отказ от основных приемов пищи лишит твой организм нужных питательных элементов и замедлит обмен веществ.
- 11 **Старайся употреблять меньше соленого и острого**, откажись от чипсов и сухариков с усилителями вкуса.
- 12 **Количество жареных блюд, полуфабрикатов, колбасных изделий, консервов, а также майонеза в твоём рационе должно быть сведено к минимуму.**
- 13 **Старайся ограничить употребление сладостей и выпечки**, лучше выбирай темный шоколад, фрукты и сухофрукты.
- 14 **Не увлекайся гамбургерами и чизбургерами, картофелем фри и другим фаст-фудом**, это источники большого количества «пустых» калорий.

Правильный рацион для тебя и твоих ровесников должен содержать не только достаточное количество **белков, жиров, углеводов**, необходимых для роста и развития, но и **продукты, улучшающие работоспособность мозга**, т.к. умственные нагрузки в подростковом возрасте часто превышают физические.

«Неужели питание может способствовать улучшению внимания, памяти, интеллекта?» - задумаешься ты.

ПИЩА ДЛЯ УМА – это вполне конкретные продукты, разумное употребление которых улучшает обменные процессы в головном мозге и повышает энергию.

Хорошей пищей для ума будет правильное сбалансированное питание, включая продукты, богатые белком, жирными кислотами, витаминами А и группы В, йодом, железом, цинком, магнием.

ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Пирамида питания

СОЛЬ — одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций
в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций





В школьный период у подростков происходит гормональная перестройка организма и ускоряется процесс роста. Поэтому рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности организма. У школьника не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Важно употреблять пищу, которая содержит и жиры, и белки, и углеводы. Кроме того, нельзя забывать и о приеме витаминов для укрепления иммунитета.

РАЦИОНАЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ