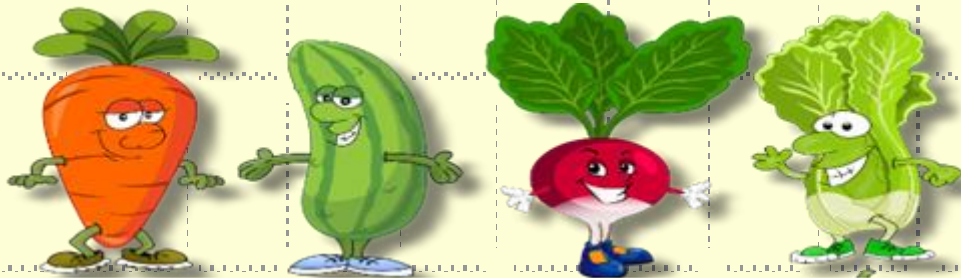


Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система»
города Смоленска
центральная детская библиотека имени А. В. Мишина

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ

ЖИЗНИ: ПРАВИЛЬНОЕ

ПИТАНИЕ ПАМЯТКА



Смоленск, 2021



Правильное питание, как образ жизни – это разнообразная, свежая пища в умеренных количествах, съедаемая в удовольствие. Оно должно включать компоненты, которые входят в состав его организма, то есть белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и воду.

Правильное питание – это основа здоровья человека. Здоровый образ жизни в подростковом возрасте является основой для счастливой, успешной взрослой жизни. Правильное питание для подростков – важный компонент ЗОЖ, пренебрежение которым может иметь плачевные последствия.

Современный подросток должен питаться не менее 4-х раз в день. Так считают диетологи. Завтрак, обед и ужин, согласно правилам здорового питания – горячие блюда. Обязательные составляющие рациона растущего организма – молоко и молочные продукты. Они являются отличным источником кальция и белков. Такой гарнир, как картофель или макароны, не столь полезен для детей школьного возраста. Отличной альтернативой будет тушеная капуста и свекла, бобовые культуры.

Рекомендуемое количество потребляемой жидкости за день составляет 1-1,5 литра. Нежелательно детям давать газированную воду. В качестве напитков подойдут овощные или фруктовые соки.

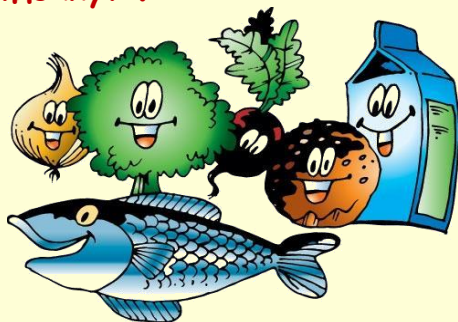


Завтрак учащегося требует особого внимания. Ведь с самого утра предстоит заниматься умственным трудом. Правильный завтрак состоит из таких продуктов, как крупы, мясо, яйца, творог и прочие полезные продукты

питания животного, растительного происхождения. Школьнику для поддержания работоспособности нужны сложные углеводы. Периодическое употребление в пищу фруктовых напитков, чая, печенья и других кондитерских изделий обогатят организм глюкозой, необходимой для стимулирования умственной деятельности. При этом не рекомендуется злоупотреблять сладким.

Обед состоит из горячих блюд. Отличным дополнением станет салат из свежих овощей. Запивать еду лучше натуральным соком.

Ужин должен состоять из хорошо усвояемых продуктов питания. К такой пище относятся блюда из круп, творога, яиц, овощей. Мясо и рыба содержат большое количество белков, поэтому переваривание такой еды сопровождается возбуждением нервной системы. В результате нарушается сон и человеку не удаётся за ночь полноценно отдохнуть.



Здоровое питание школьников

✓ **Адекватность.** Пища, потребляемая в течение дня, должна восполнять энерготраты организма.

Калорийность рациона школьника 7-10 лет должна быть 2400 ккал, 10-14 лет - 2500 ккал, 14-17 лет - 2600-3000 ккал; если вы занимаетесь спортом, то должны



получать на 300-500 ккал больше.

Питание должно быть сбалансированным
Важнейшее для здоровья значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития подрастающего организма.


- ✓ **Разнообразие рациона**
- ✓ **Оптимальный режим питания: регулярность, кратность.**

Белки

Самыми ценными для подростка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем - белок растительного происхождения. Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения. В рационе ребёнка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки; творог; сыр; рыба; мясные продукты; яйца.

Жиры

Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион. Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах - масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба - источники скрытых жиров.



источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона. Ежедневно ребёнок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

Углеводы

Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. Суточная норма углеводов в рационе - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г. Необходимые продукты в меню: хлеб, крупы, картофель, мед, сухофрукты, сахар.

Витамины и минералы

Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития организма.



Продукты, богатые витамином А:

морковь, сладкий перец, зелёный лук, щавель, шпинат, зелень, плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.



Витамин А - крайне важен для полноценного

функционирования зрения, слизистых. Он усиливает сопротивляемость заболеваниям.



Продукты - источники витамина С:

зелень петрушки и укропа, помидоры, чёрная и красная смородина, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель, облепиха.

Витамин С - важное условие для полноценной деятельности иммунной системы. Он является составляющим элементом костной и соединительной ткани, стимулирует заживление ран.



Витамин Е содержится в следующих продуктах: печень, яйца, пророщенные зерна пшеницы, овсяная и гречневая крупы.

Витамин Е - обладает антиоксидантным свойством, стимулирует работу желез, препятствует процессам старения.



Витамин D содержится в:

кисломолочных продуктах, твороге и сыре, растительном и сливочном масле, сырых желтках, морепродуктах, печени рыб, овсянке, картофеле, петрушке.

Витамин D - укрепляет костную ткань.



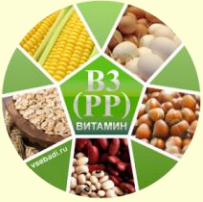
Продукты, богатые витамином К:

салат, кабачки, шпинат, белокочанной капуста. **Витамин К** регулирует свертываемость крови.



Продукты - источники витамина PP:
овощи, мясо, мука грубого помола,
орехи, рыба.

Витамин PP (никотиновая кислота) -
необходим для регуляции процессов
образования холестерина и
кровообразования.



Продукты, богатые витаминами группы В:

хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр,
яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые.



✓ **Витамин B1** - необходим для
пищеварения, улучшает память и нервную
деятельность, содержится в мясе, рисе,
овощах, птице;



✓ **витамин B2** - важен для психической
деятельности, предотвращает ломкость
волос, ногтей. Наибольшее количество
находится в капусте сорта «брокколи»,
яйце, молоке;



✓ **витамин B6** - требуется организму для
обеспечения процесса образования
крови, работы печени и нервной
деятельности. В большом количестве
находиться в бобовых, дрожжах,
цельном зерне, яичном желтке;



✓ **витамин B12** - стимулирует
периферийную и центральную нервную
системы, кровообразование, рост.
Находится в морепродуктах.





Пантотеновая кислота (B5) – обязательна для полноценной работы кишечника и улучшает нервную деятельность. Большое количество содержится в цветной капусте, яичном желтке, фасоли, мясе.

Фолиевая кислота – мощный стимулятор роста, кроме этого она важный помощник в процессе образования крови. Все зелёные овощи богаты этим веществом, его много в шпинате, капусте, зеленом горошке.



Биотин – вещество крайне важно для нормального состояния кожи и регуляции уровня глюкозы. Он содержится в буром рисе, помидорах, яичном желтке, соевых бобах.

В рационе каждого человека, тем более ребёнка и подростка, обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

Пирамида здорового питания



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)
рекомендует

Рекомендации ВОЗ построены по принципу
светофора.

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб
грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в
сутки овощей и фруктов.

Жёлтый свет — мясо, рыба, молочные продукты —
только обезжиренные и в меньшем количестве, чем
«зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно
остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем
реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.



Пища плохо усваивается:

- ✓ Когда нет чувства голода;
- ✓ При сильной усталости;
- ✓ При болезни;
- ✓ При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности;
- ✓ Перед началом тяжёлой физической работы;
- ✓ При перегреве и сильном ознобе;
- ✓ Когда торопитесь;
- ✓ Нельзя запивать никакую пищу;
- ✓ Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.



Рекомендации:

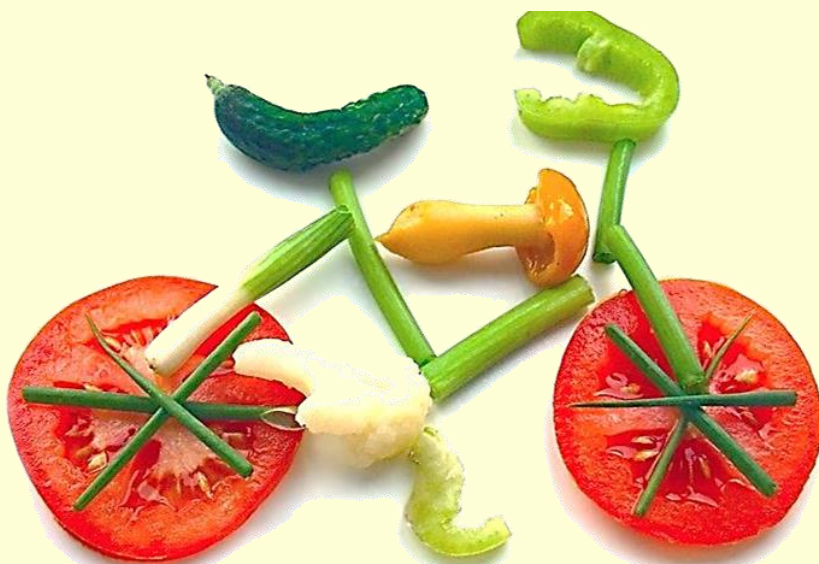
В питании всё должно быть в меру;

- ✓ Пища должна быть разнообразной;
- ✓ Еда должна быть тёплой;
- ✓ Необходимо тщательно пережёвывать пищу;
- ✓ Необходимо есть овощи и фрукты;
- ✓ Необходимо есть 3—4 раза в день;
- ✓ Не есть перед сном;
- ✓ Не есть копчёного, жареного и острого;
- ✓ Не есть всухомятку;
- ✓ Меньше есть сладостей;
- ✓ Не перекусывать чипсами, сухариками, фастфудом.



Здоровое питание - это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса.

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!!!**



Наш адрес:
214030
Смоленск,
ул. Николаева, 48.



Тел. 66-43-18

64-09-06

smolcdb@mail.ru

Составитель: заведующий сектором правовой информации Ледовских И. Т.