

Памятка здорового питания для подростков

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня.
3. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
4. Ограничить употребление сахара.
5. Избегать жирных продуктов.

Сейчас ученики школ редко питаются дома. Что же делать? Если школьники не успевают есть дома, то следует брать с собой в школу максимум свежих фруктов и овощей, воду, чай или сок, а также, по возможности, плотный и сытный перекус, например бутерброды, печенье. Также, можно обедать в школьной столовой. Следите за своим питанием как дома, так и в школе!



Какие проблемы со здоровьем могут возникнуть из-за неправильного питания

1. Разрушаются зубы
2. Проблемы с почками
3. Проблемы с пищеварением
4. Депрессивное состояние
5. Возникают отеки
6. Ухудшается память
7. Падает давление

Треть из школьников страдают хроническими заболеваниями.

И большинство этих заболеваний связано с неправильным питанием.

ЗАДУМАЙТЕСЬ!



Вывод: от питания зависит здоровье человека. Если ты хочешь развиваться, расти, чувствовать себя здоровым - ты должен обеспечивать свой организм полезными жирами, белками, витаминами и минералами.

Использованные источники:

www.imdiet.net

dou186.krsnet.ru



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

В день полезно съедать **НЕ МЕНЕЕ 400 г** свежих фруктов и овощей (картофель не считается).

В год - **150 кг**.

Овощи и фрукты: в салате, винегрете, овощном гарнире, соке или в свежем виде.

В свежем виде овощи и фрукты можно употреблять на второй завтрак или полдник, а также в качестве перекусов.

Выбирайте овощи и фрукты разных цветов: зеленые, желтые, красные, белые, оранжевые. Каждый из этих цветов - уникальное сочетание витаминов.

Предпочтительнее использовать местные и сезонные фрукты и овощи.

ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ: попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время.

Представьте, что у вашего желудка есть «часы». Если в привычное время в желудок не попадет еда, он начинает вырабатывать пищеварительные соки и переваривать собственные стенки.



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

- Не ешьте на бегу - пищу нужно пережевывать тщательно.
- Не стоит перекусывать во время игры или перед телевизором - можно съесть больше, чем нужно.
- Фаст-фуд не насыщает организм необходимыми питательными веществами, он притупляет чувство голода. Через полчаса опять хочется есть.
- Сладости и фаст-фуд очень калорийны.
- В фаст-фуде много соли и жира.
- Не «кусочничайте» сладостями и сдобными булочками - они бедны витаминами и другими питательными веществами.



Здоровое питание

обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний



✓ *Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Здоровье человека на 70% зависит от его питания.*

✓ *Необходимо увеличить количество фруктов, овощей, цельных зерен, орехов в ежедневном рационе. Из этой пищи следует получать 50-60 % всей энергии.*

✓ *Ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, меда, сладких газированных напитков) и поваренной соли.*

✓ *Еда - это жизнь, и от качества еды зависит качество нашей жизни. Поэтому надо полностью отказаться от фаст-фудов и полуфабрикатов.*

Неправильное питание

прямая дорога к ожирению, к сердечно-сосудистым заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта.

Вредные продукты, укорачивающие жизнь человека:

- ❖ Жевательные конфеты
- ❖ Чипсы
- ❖ Сладкие газированные напитки
- ❖ Шоколадные батончики
- ❖ Сосиски и колбасы
- ❖ Жирное мясо
- ❖ Майонез
- ❖ Лапша быстрого приготовления
- ❖ Соль
- ❖ Алкоголь