

**Организация рационального
питания
старшекласников**



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

БЕЛКИ
100 г

**МИНЕРАЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА**

ЖИРЫ
100 г

УГЛЕВОДЫ
400 г



ВИТАМИНЫ

ВОДА
2 л



Требуется значительно
больше
энергии и пластического
материала для
формирования
НОВЫХ структур, чем в
любом зрасте.

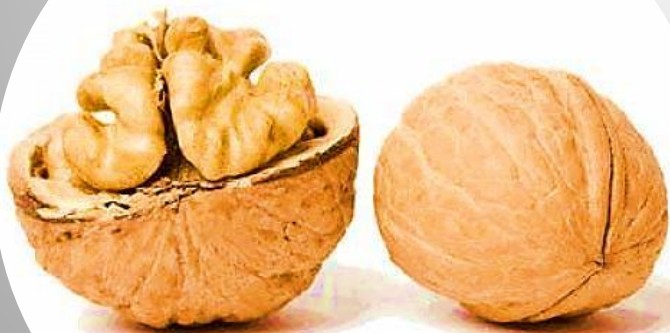
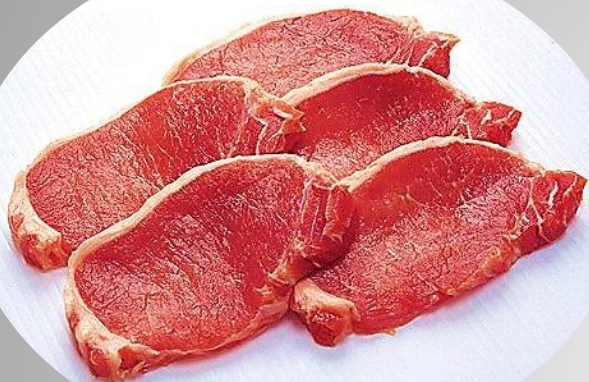


Белок – питание необходимое для роста,
формирования иммунной системы,
развития мускулатуры, увеличения силы
мышц.

**Белки содержатся почти во всех продуктах,
кроме сахара и жиров.**



Особенно богаты белками :



**Снижается
работоспособность**

**Сопротивление к
инфекциям**

ДЕФИЦИТ БЕЛКА

**Нарушение
функции
ГОЛОВНОГО МОЗГА**

**Страдает
память**

**Быстро
возникает
переутомление**

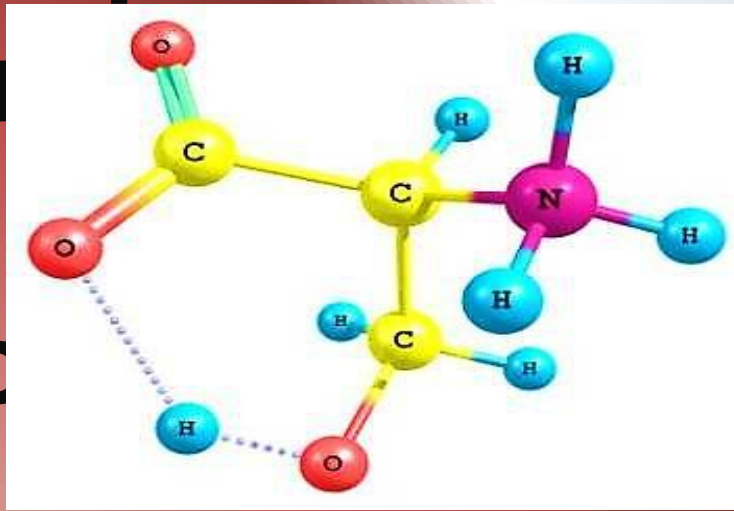
Белки животного происхождения в рационе должны составлять не менее 50 % от общего количества белков рациона.

Белки

более

вещес

слот.



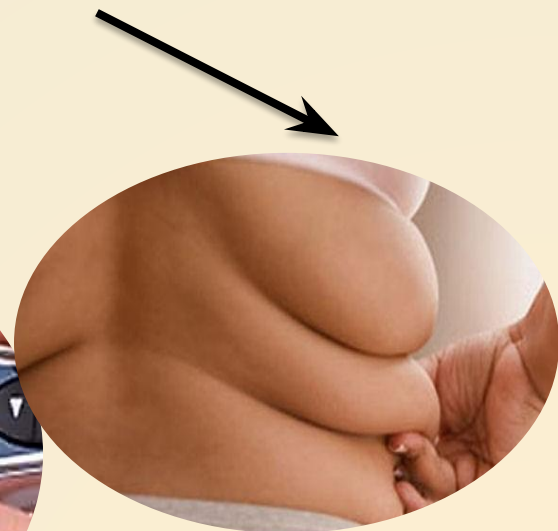
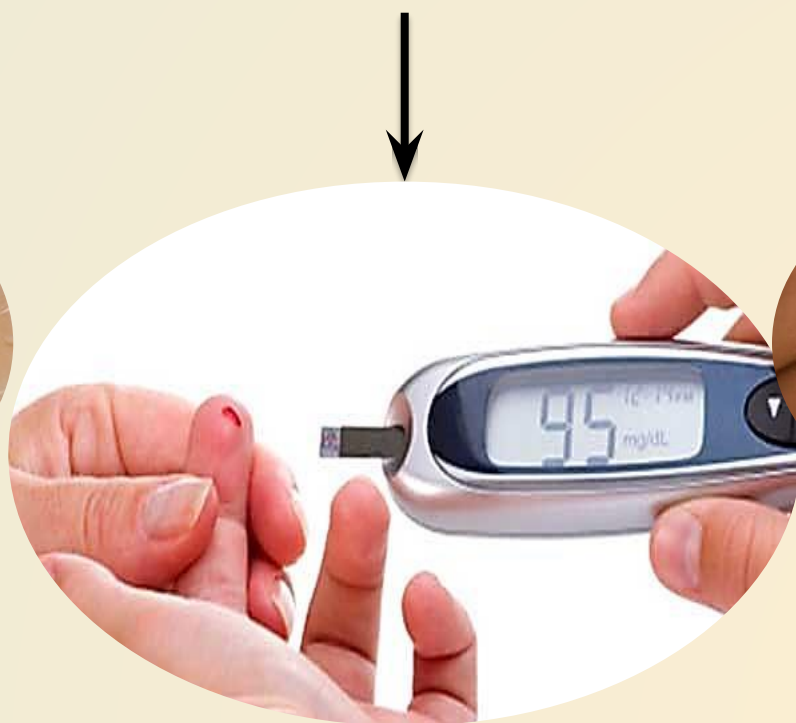
ЖИРЫ



Помимо энергетической, жиры выполняют также важную пластическую функцию, входя в структуры мембраны. К тому же жиры служат источником витаминов А и Д.



**Подросток при умеренных
физических
нагрузках должен потреблять
382-422 г усвояемых углеводов в
Избыток сладостей**



В зимне-весенний период,
когда в рационе питания
наблюдается естественная нехватка
витаминов,
нередко рекомендуют поливитаминные
препараты,
однако делать это можно только посл
консультации с врачом!



РЕЖИМ ПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКА ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ **4-5** ПРИЕМОВ ПИЩИ В СУТКИ, ЧЕРЕЗ **4** ЧАСА.

Питание в школе желательно сочетать с домашним питанием, чтобы рацион был разнообразным или недостаточным.

В первую половину дня лучше съесть продукты, богатые животным белком, а на ужин – молочно-растительные блюда.

Завтрак-25%,

обед – 35-40%,

школьный завтрак (полдник)

-10-15%,

ужин – 25%



Подросток должен потреблять достаточно белка,
для чего необходимо есть такие продукты
как постное мясо, молоко, рыба, творог,
в небольшом количестве сметану,
сыр, сливки, сливочное масло.

Не надо забывать и о растительном масле.
Овощные и фруктовые блюда должны
быть взяты за основу,

т.к. содержат минеральные вещества, витамины,
в овощах особенно много клетчатки и пектина,
за счёт которых создаётся чувство насыщения,
более того налаживается работа кишечника
и выводятся шлаки из организма.

