



Правильное питание подростков

Информационный час

[Знаете ли вы:]

- Почему вопрос о питании так важен в подростковом возрасте?
- Сколько раз в день необходимо питаться?
- Самые полезные и самые вредные продукты?
- Как есть не рекомендуется?
- Стоит ли идти на день рождения голодным?

Запомните!

- Режим вашего питания зависит от особенностей обучения в школе, нагрузки, занятий спортом, общественной работой.
- В школьный период наблюдаются процессы роста, сложная перестройка обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга, эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием взрослого человека.



Рекомендуемый режим питания подростка

Для учащихся I смены:

7:30–8:00 – завтрак дома;
11:00–12:00 – горячий завтрак в школе;
14:30-15:30 – обед дома
19:30-20:00 - ужин дома.

Для учащихся II смены :

8:00–8:30 – завтрак;
12:30–13:00 – обед дома (перед уходом в школу);
16:00-16:30 - горячее питание в школе;
19:30-20:00 - ужин дома.

Распределение калорий в течении дня

- завтрак – 25%
- обед – 35-40%
- школьный завтрак (или полдник) – 10-15%
- ужин – 25%
- Общее количество калорий- 1300-1500 ккал

Необходимые продукты в рационе подростка



- Натуральное мясо всех сортов , колбасные изделия и консервы.
- Очень полезно мясо морских животных (морские гребешки, кальмары, креветки, мидии).
- Рекомендуется употреблять наиболее ценные хлебобулочные изделия.
- Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, хлеб школьники должны получать ежедневно.
- Питание должно быть разнообразным.

Примерное меню на день

- Утром :салат или сыр, колбасу, затем обязательно горячее блюдо: мясо или рыбное блюдо с гарниром или кашу, творожные или яичные блюда.
В качестве питья желательно горячее молоко или кофейный напиток на молоке, чай .
- На обед - максимальное количество овощей, в т.ч.сырых, в виде овощных салатов или винегрет,
первое горячее блюдо (но не слишком объёмное) – суп и высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей.
На сладкое – лучше фруктовый сок, свежие фрукты, компоты из свежих или сухих фруктов.
- В полдник – молоко, кефир, выпечку, фрукты.
- На ужин – блюдо из творога, овощей, яиц и питьё.

[Нельзя:

- нарушать режим питания!
- есть беспорядочно!
- есть всухомятку!
- есть на ходу!

Эти вредные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм.

Рекомендуемые нормы продуктов на день

- Хлеб ржаной -80 г.
- Хлеб пшеничный-150г.
- Макароны изделия-15г.
- Картофель-250г.
- Овощи свежие, зелень350г.
- Фрукты свежие-200г.
- Мясо -95г.
- Рыба-60г.
- Колбасные изделия15г.
- Молоко (м.д.ж. 3,2%)-300г.
- Творог-50г.
- Сыр-10г.
- Сметана-10г.
- Масло сливочное-30г.
- Масло растительное-15г.
- Яйцо диетическое-1 шт.
- Сахар-40 г.
- Кондитерские изделия-10г.

Советы на каждый день

- Больше жидкостей: чай, соки, компоты(НО не газированные напитки!)
- Меньше сладостей!
- Витамины!



Рейтинг самых вредных продуктов



[Знаете ли вы:]

- Почему вопрос о питании так важен в подростковом возрасте?
- Сколько раз в день необходимо питаться?
- Самые полезные и самые вредные продукты?
- Как есть не рекомендуется?
- Почему необходимо питаться в школьной столовой?

Приятного

аппетита!

Приятного

аппетита!