

## 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](http://www.imdiet.net)

[dou186.krsnet.ru](http://dou186.krsnet.ru)



# ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА



**Не забывайте!**

Одним из важных принципов рационального питания является правильно организованный его режим: Рекомендуется принимать пищу не ранее чем 3-4 часа после предыдущего приема. Желательно, чтобы последний прием пищи был не позднее чем за 2 часа до сна. После физических и эмоциональных нагрузок в режиме питания детей должен предусматриваться 30-35 минутный отдых перед приемом пищи.

**Помните !**

Хорошее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей. Полноценное питание полученное в раннем возрасте способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости. Неполноценное питание препятствует росту и развитию детей. Школа является жизненно важной средой, которая позволяет пропагандировать полноценное питание.



**Уважаемые родители!**

Чтобы дети росли здоровыми, они должны правильно питаться. Организм школьника расходует много энергии, которая необходима для работы сердца, желудка, печени и других органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода энергии. Особенно с большими энергетическими затратами связаны подвижные игры, занятия физической культурой и спортом. Чтобы всегда пополнять энергию, необходимую для работы, жизни, человек должен регулярно питаться.



**РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.**

Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки:

- Первый завтрак – дома в 7.45- 8.00 часов.
- Второй тоже горячий завтрак – в школе, во время большой перемены.
- Обед – в 13.00-14.00 часов, по возвращению из школы.
- Полдников 16.30-17.00 часов, в перерыве между приготовлением домашних заданий.
- Ужин – не позже, чем за полтора часа до сна.

Основное требование гигиены питания – прием пищи в строго определенное время. В промежутках между основными приемами пищи, школьникам следует разрешать есть только фрукты.

## Памятка для ученика

### «Почему нужно завтракать?»

Завтрак очень важен для нашего организма, ведь это первый и самый основной прием пищи за весь день, а то, что Вы кушаете на завтрак, будет фундаментом Вашего здоровья, настроения и фигуры. Тем не менее, многие люди не любят и вообще предпочитают не завтракать

- ✓ Завтрак заряжает энергией на целый день;
- ✓ Завтрак поднимает настроение;
- ✓ Завтрак контролирует голод в течение дня;
- ✓ Завтрак улучшает память и внимание;
- ✓ Завтрак спасает от стресса;
- ✓ Завтрак спасает от лишнего веса;
- ✓ Завтрак помогает избежать заболеваний



## Памятка для родителей «О завтраке...»

Дети не завтракают дома, так многие родители, опаздывая на работу, не успевают приготовить завтрак и тем самым позволяют детям самим позавтракать, надеясь на самостоятельность своих детей, а проконтролировать покушали ли их дети не могут. Поэтому дают им деньги, для того чтобы они что-нибудь купили в школьном буфете или оплачивают завтрак в школе

### Уважаемые родители!

#### Помните:

Родители — это пример для подражания, поэтому личным примером следует приучать детей к здоровому завтраку и культуре и этикету правильного питания



# Принципы здорового питания

## Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.



## Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.



## Режим питания

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.



# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



## ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ – ЭТО ВЫГОДНО!



### 2 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА

*Их соблюдение – третья часть здорового образа жизни!*



**Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.** Калорийность пищи определяется её составом, т. е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, которое Вы собираетесь съесть, можно двумя способами – прочитав информацию на упаковке или подсчитав самостоятельно.

**Масса тела – главный индикатор энергетического баланса.**

А вот выяснить самостоятельно количество калорий, нужное для работы организма, – задача сложная. Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности. Но и эти сведения достаточно лишь для примерной оценки, ведь каждый организм индивидуален. Однако Ваше тело – очень чувствительная система, реагирующая на любые изменения. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение его массы. Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Чтобы посчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{МАССА ТЕЛА, кг}}{\text{РОСТ}^2, \text{ м}}$$

Если значение Вашего ИМТ от 18,5 до 25, то все в норме, а значит Вы потребляете достаточно калорий.  
 Если ИМТ меньше 18,5 значит о дефиците массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов, потому стоит уменьшить количество потребляемой пищи.  
 Если ИМТ от 25 до 30 – нормальное количество лишнего веса. Если вы планируете его снизить, то необходимо снизить калорийность пищи и повысить физическую активность, иначе Вы рискуете ожирением.

**ЭТО ВАЖНО!**  
 Взрослый человек может ориентироваться на ИМТ. Недостаток или избыток веса ребенка должен диагностировать врач!



**Второй принцип здорового питания сложнее первого: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.**

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запасать впрок на очень долгое время. Именно поэтому витамины и минералы человек должен получать с пищей каждый день.

Главные активные вещества содержатся в разных группах продуктов. Так, например, кальций и витамин D содержится в молоке, витамин В<sub>12</sub> – в мясе и масле, витамин С – только в овощах и фруктах, витамин РР – в мясе, бобах и крупах. Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных нутриентов.

Чего и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе.

Большее всего в Вашем рационе должно быть зерновых продуктов – 6-8 порций. Это хлеб, каши, макаронные изделия, сухие завтраки. На второе месте должны идти овощи и фрукты. Их нужно съедать от 5 до 9 порций, которые соответствуют небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или одному среднему фрукту, или стакану фруктового сока. От 4 до 6 порций богатых белком продуктов: молоко, сыр, бобы, мясные продукты, рыба. Порция – это стакан молока или йогурта, небольшой кусочек сыра или мяса, яйцо. Помните, что мясо и бобы не могут заменить молочные продукты. Ограничьте потребление жиров. Постарайтесь свести к минимуму употребление сладостей.

### 10 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

1. ВНЕСИТЕ РАЗНООБРАЗИЕ в свой рацион.
2. ВОЗЬМИТЕ В ПРИВЫЧКУ СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
3. ПОСТАРАЙТЕСЬ СОКРАТИТЬ ПОРЦИИ, увеличив число приемов пищи до 4-5 в день.
4. СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ МЕДЛЕННО, не перекусывайте на ходу.
5. НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ СРАЗУ от какого-либо вредного продукта, измените свой рацион постепенно.
6. ВВЕДИТЕ в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
7. СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи.
8. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ чистого сахара.
9. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ поваренной соли.
10. ИЗБЕГАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ алкогольных напитков, отдайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как свежее вино.



На время и деньги, потраченные на улучшение своего рациона, Вы покупаете акции самого дорогого в мире – здоровья и – своего организма.

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получаете взаимные проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

**Клетчатка** – это не белок, а необходимый компонент рациона. Кислоты, углеводы и жиры обеспечивают энергию организму человека. Пищевые волокна (клетчатка, гемицеллюлоза и др.), которые содержатся в растительной пище – овощах, фруктах, крупах, зернохлебных изделиях, не перевариваются пищеварительной системой человека. Однако в желудочно-кишечном тракте они оказывают благотворное воздействие на пищеварение, выводят из организма лишнюю желчь и холестерин и оказывают благоприятное воздействие на пищеварительную систему. Больше всего клетчатки содержится в овощах, фруктах, овсянке и цельнозерновом хлебе, овсянке и коричневом рисе.



Отправляясь в супермаркет за продуктами, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объёму доли, соответствующие долям в приведенной диаграмме.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**Пирамида питания**

15 продуктов, улучшающих обмен веществ

|                |             |        |               |                     |
|----------------|-------------|--------|---------------|---------------------|
| ГРЕЙПУРТ       | ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ | ВОДУХ  | МИНДАЛЬ       | КОРА                |
| ИНДИЙСКИЙ АСКО | ВЕСЕЛО      | ШПИНАТ | ВАСЬЛИ        | КАРАМЕЛЬ            |
| БРОССОЛЫ       | КАРРИ       | КОРИЦА | СВЕЖЕЕ МОЛОКО | ОСВЕТЛЕННАЯ ОВСЯНКА |

# ДОРОГОЙ ДРУГ! ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ЕШЬ?

Центр  
Общественного  
Здоровья  
в Муниципальном образовании  
Пермский край

МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ

## ЧТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ С ФАСТФУДОМ?

### ЛИШНИЕ КАЛОРИИ



В одном обеде содержится суточная норма калорий для человека!

## ЧТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ С ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ?

### ВИТАМИНЫ



Полезные вещества, необходимые организму для гармоничного развития и полноценной работы.

### ТРАНСЖИРЫ



Жиры, получаемые при термической обработке и повторном использовании масел:  
- Способствуют развитию онкологических заболеваний;  
- Плохо влияют на печень;  
- Повышают содержание холестерина в крови;  
- Вредят сердечно-сосудистой системе.

### ОМЕГА 3-6-9 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ



Это важнейшие структурные элементы организма, строительный материал для мозга, нервной и эндокринной системы. Снижают риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

### БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА



Сладкие газированные напитки и коктейли в одной порции содержат количество сахара, превышающее суточную его норму для ребенка. Избыток сахара в организме приводит к ожирению и появлению сахарного диабета.

### АМИНОКИСЛОТЫ



Вещества, из которых образуется белок в организме, строительный материал для костей и мышц.

### ВРЕДНЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ!



Для приготовления фастфуда и придания более ярких вкусовых качеств, используются усилители вкуса, ароматизаторы, красители и другие добавки, оказывающие негативное влияние на весь организм.

### ЭНЕРГИЯ



Высокая энергетическая ценность пищи дает возможность долгое время быть активными и меньше уставать.

## Тест «Твое отношение к здоровью»

### 1. Занятия физкультурой /спортом:

- не более одного раза в месяц (1);
- обычно один раз в неделю (2);
- в среднем два-три раза в неделю (3).

### 2. Продукты питания:

- это неизбежное зло (1);
- не так уж и важны, однако, я все же уделяю внимание употреблению витаминов (2);
- должны быть не только вкусными, но прежде всего, полезными (3).

### 3. Время приема пищи:

- наступает тогда, когда я проголодаюсь, нерегулярно (1);
- строго определенное, я стараюсь его придерживаться (2).

### 4. Если вдруг мне запретят есть какие-то определенные продукты, то это будет:

- катастрофа, ведь всегда самая вкусная пища – нездоровая (1);

- неприятно, но нельзя же делать из этого проблему (2);
- первым шагом на пути к здоровью (3).

### 5. Табакокурение:

- курю регулярно (1);
- курю только в особых случаях (2).
- не курю (3).

### 6. Алкоголь:

- вполне привычная вещь для меня (почти ежедневно) (1)
- употребляю спиртное максимум два-три раза в неделю (2).
- Не употребляю (3).

### 7. Кофе, газировка, энергетические напитки:

- без них я не продержусь и дня (1);
- пью их от случая к случаю (2);
- обычно не нуждаюсь в них (3);

### 8. Обычно я просыпаюсь:

- в дурном настроении (1);
- с удовольствием (2).

### 9. Отпуск:

- идет мне на пользу: наконец-то я снова смогу поправить свое здоровье (2);
- это мое спасение: только ради него и живу (1).

### Подведение итогов:

**5-15 баллов:** Ты не уделяешь должного внимания здоровью и активному образу жизни. Задумайся о своем будущем!

**16-20 баллов:** В некоторых случаях ты вполне заботишься о своем здоровье, однако всегда можно что-то улучшить.

**21-24 баллов:** Поздравляем! Забота о здоровье и регулярная физическая активность - для тебя первоочередные задачи.



# Выбери здоровый образ жизни!

## Формула здоровья: сон - движение - отдых - питание

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.

Основными принципами организации рационального питания детей в дошкольных учреждениях являются обеспечение достаточного поступления всех пищевых веществ, необходимых для нормального роста и развития детского организма. Главным строительным материалом для растущего организма является белок.

**Источники белка:** мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты.

**Жировой компонент** питания состоит из сливочного масла, сметаны, растительных жиров (подсолнечное, кукурузное масло).

Растущему организму необходимы и углеводы. Богаты углеводами: сахар, зерно, кондитерские изделия.

Основными источниками углеводов должны быть: хлеб, макаронные изделия, овощи и фрукты. Овощи и фрукты особенно желательны ребенку, так как содержат витамины, минеральные соли, пектины, клетчатку, эфирные масла, усиливающих выработку пищеварительных соков, возбуждающих аппетит.

## Шесть великих и обязательных «Не»

### 1 Не принуждать ребёнка к еде.

Питание - одно из самых страшных восприятий над организмом и личностью, приносит вред физический и психический.



### 2 Не навязывать.

Уговоры и убеждения - насилье и мягкой форме.

### 3 Не ублажать.

Еда - не средство добиться послушания и не наслаждения, она средство жить.

### 4 Не горюнься.

Еда не тушение пожара, темп еды дело сугубо личное, ссора всегда вредна, а перерывы и жевание необходимо даже корове.

### 5 Не отвлекать.

Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана.

### 6 Не потакать.

Нельзя позволять ребёнку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы карамель, конфет и мороженого).



## Витамины - источник здоровья

Никогда не улыбайся  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, В, С.



### Витамин А нужен для зрения

Помни истину простую -  
Лучше видит тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.

### Витамин В помогает работе сердца

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Чёрный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.

### Витамин С укрепляет весь организм

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну, а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

### Витамин D делает наши руки и ноги крепкими

Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный - надо пить,  
Он спасёт от всех болезней,  
Без болезней лучше жить.



## Питайтесь ПРАВИЛЬНО!



## Термины

**ЗДОРОВЬЕ** — Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов.

(по определению Всемирной организации здравоохранения)

**З—Здоровый** Образ жизни человека, поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья.

**О—Образ**

**Ж—Жизни**



2012  
 БАРЗУНОВА  
 АННА МИХАЙЛОВНА

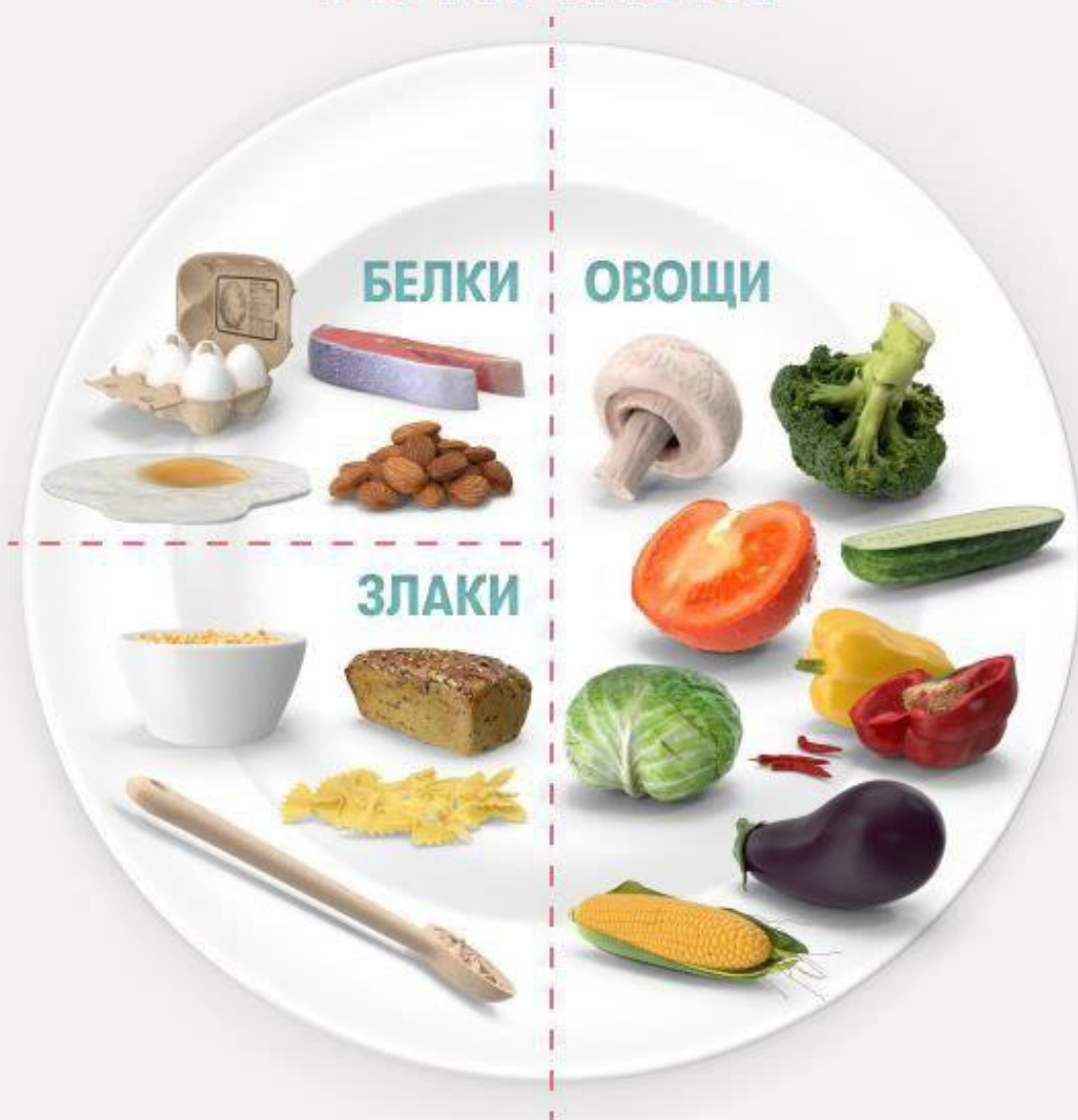
Рациональное питание как основная составляющая **Здорового Образа Жизни**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ВЫБОР МОЛОДЫХ!



# ТАРЕЛКА СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ





## Режим питания



Регулярно, в одно и то же время



Приём пищи 4-5 раз в день



Между приёмами пищи не более 4 часов



Последний приём пищи не позднее, чем за 1,5 – 2 часа до сна



## Рекомендации по рациональному питанию



- Употребляйте ежедневно по 400 г. Овощей и фруктов
- Ограничивайте простые углеводы, сахар.
- Выбирайте продукты богатые качественными жирами (рыба, авокадо, орехи)
- Питайтесь продуктами богатыми белком
- Ограничьте потребление поваренной соли до 5 г.
- Пить чистую воду вместо сильногазированных напитков

## Правильное питание Основа здоровья



Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Сократ





# ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ПРИКАМЬЯ»



## ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК - ЗАРЯД ЭНЕРГИИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ!



### ПОЧЕМУ ВАЖЕН ЗАВТРАК?

Отсутствие завтрака нарушает обмен веществ у ребенка и провоцирует жировые отложения.

Правильный завтрак необходим для полноценного развития организма ребенка.

Завтрак помогает быстрее взбодриться после сна и повышает работоспособность.

Завтрак повышает активность умственной деятельности у ребенка.

Прием пищи с утра стабилизирует уровень сахара в крови.

## ЗАВТРАК ОТЛИЧНИКА! 5 ПРИМЕРОВ ЗДОРОВОГО ЗВТРАКА

- |  |                                       |                      |                   |  |
|--|---------------------------------------|----------------------|-------------------|--|
| 1. КАШИ<br>ОВСЯНАЯ,<br>ГРЕЧНЕВАЯ,<br>РИСОВАЯ и Т.Д | 2. СЫРНИКИ,<br>ТВОРОЖНАЯ<br>ЗАПЕКАНКА | 3. ЯИЧНИЦА,<br>ОМЛЕТ | 4. ОВОЩНОЙ<br>СУП | 5. КУКУРУЗНЫЕ<br>ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ,<br>ЙОГУРТОМ |
|--|---------------------------------------|----------------------|-------------------|--|



- СЛАДКИЙ ЧАЙ;  
- СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК;  
- КОМПОТ.



ДОБАВКИ К БЛЮДАМ НА ВЫБОР:  
- КУСОЧЕК ХЛЕБА С МАСЛОМ;  
- СВЕЖИЕ ОВОЩИ/ФРУКТЫ;  
- ОРЕХИ/СУХОФРУКТЫ.

[WWW.BUDZDOROVPERM.RU](http://WWW.BUDZDOROVPERM.RU)

При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 06.04.2016 № 88-рп и на основании конкурса, проведенного Общероссийской общественной организацией «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ».