

Организация рационального питания старшеклассников



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

БЕЛКИ
100 г

**МИНЕРАЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА**

ЖИРЫ
100 г

УГЛЕВОДЫ
400 г



ВИТАМИНЫ

ВОДА
2 л



**В 12-17 лет подросткам
требуется значительно
больше
энергии и пластического
материала для
формирования
НОВЫХ структур, чем в
любом в другом возрасте.**

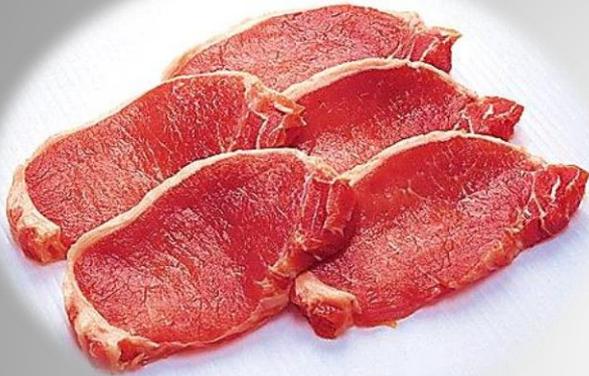


Белок – питание необходимое для роста,
формирования иммунной системы,
развития мускулатуры, увеличения силы
МЫШЦ.

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



Особенно богаты белками :



**Снижается
работоспособность**

**Сопrotивление 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 состоят из более простых
веществ – аминокислот.*



ЖИРЫ

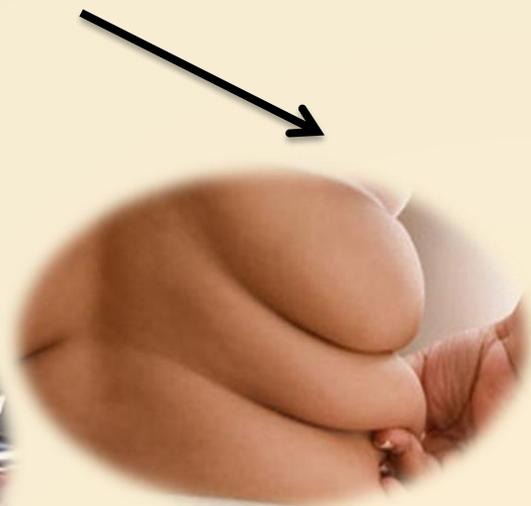
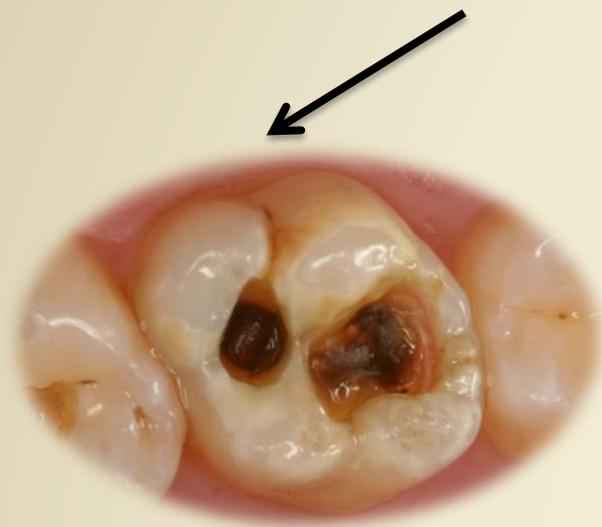


Помимо энергетической, жиры выполняют также важную пластическую функцию, входя в структуры мембраны. К тому же жиры служат источником витаминов А и Д.



Подросток при умеренных физических нагрузках должен потреблять 382-422 г усвояемых углеводов в день.

Избыток сладостей





**В зимне-весенний период,
когда в рационе питания
наблюдается естественная
нехватка витаминов,
нередко рекомендуют
поливитаминные препараты,
однако делать это можно
только после
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.

