

Основные принципы правильного (здорового) питания:

1. Суточный рацион должен содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Количество белка в рационе должно соответствовать физиологической норме – 1-1,5 г на 1кг веса.
2. Оптимальное количество жиров – 0,8-1,0 г на 1 кг веса в сутки. Жиры дольше задерживаются в желудке, уменьшают возбудимость головного мозга, устраняя чувство голода. Растительные жиры повышают активность ферментов, стимулирующих процесс распада жира в организме.
4. Количество приемов пищи в течение дня не менее 4-5 раз. Основная калорийность рациона должна приходиться на первую половину дня.
5. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часа.

Правильное питание: с чего начать?



Памятка для подростка

7. Утром натощак желательно выпить стакан жидкости комнатной температуры.
8. Последний прием пищи - за 2,5-3 часа до сна.
9. Есть не спеша, тщательно пережевывая пищу, вставать из-за стола, как только почувствуете чувство насыщения, а не тогда, когда готовы лопнуть.
10. Старайтесь избегать в одном блюде сочетаний: белковые продукты (мясо, птица, рыба, морепродукты) и продукты, богатые углеводами (крупы, хлеб, отруби, картофель, сладкие фрукты и ягоды).
11. Предпочтительно ограничить потребление соли до 5-7 г в сутки.
12. Питание должно быть максимально разнообразным.



13. За один прием не смешивайте более 3-4 видов продуктов (не считая специи и растительное масло).
14. Особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку. Они создают чувство насыщения, регулируют функцию кишечника, выводят шлаки. К ним относятся капуста, кабачок, редис, томаты, огурцы, тыква, листовая зелень.
15. Овощи можно употреблять сырыми, тушеными, вареными, приготовленными на пару и на гриле.

Правильное питание

- **Правильное питание – залог здоровья!**

Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания.

«Одно только покрмение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное».

Правильное (здоровое) питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, основные правила которого должны закладываться с самого детства и придерживаться которых необходимо в течение всей жизни. Самой распространенной является банальное переедание, а также отдавая предпочтение использованию в питании полуфабрикатов или фаст-фуда. Аналогичная ситуация достаточно часто присутствует в питании школьников, которые отказываясь от организованного питания в школьных столовых, отдают предпочтение чипсам, хот-догам, сладким газированным напиткам. Достаточно часто дети «заедают» проблемы, связанные с учебной, взаимоотношениями в семье и коллективе.

6. Количество свободной жидкости не менее 1,5л в сутки. Лучше не употреблять кофе натощак, после 18 часов желательно не употреблять зеленый чай, чай каркаде, кофе, соки из кислых фруктов.

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

1. Когда нет чувства голода.
2. При сильной усталости.
3. При болезни.
4. При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
5. Перед началом тяжёлой физической работы.
6. При перегреве и сильном ознобе.
7. Когда торопитесь.
8. Нельзя никакую пищу запивать.
9. Нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения.



16. Мясо, птицу, рыбу можно запекать, готовить на пару, гриле. Употреблять данные продукты лучше с растительным гарниром.

17. Способы приготовления продуктов (по убыванию качества): гриль; приготовление пищи на пару; запеченное в духовке; соленое; вяленое; отварное; тушеное.

18. Хлеб обязательно должен присутствовать в рационе, лучше всего зерновой, с отрубями, белковый.

19. Соусы лучше домашнего приготовления с овощами, пряности.

Для профилактики появления избыточной массы и ожирения кроме питания большое значение имеет физическая активность.

Рекомендации:

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.



