

# Тема: Режим и нормы питания подростков



- Выполнила учащаяся 8 класса Тришкина Анна

- Известно, что заболевания органов пищеварительной системы у старшеклассников резко (на 30-40%) возрастают по сравнению с учащимися начальной школы.
- Нерегулярность и нарушения режима питания — одна из возможных причин такого положения. Несоблюдение режима питания может привести к серьезным нарушениям в деятельности пищеварительной системы, а также негативно сказаться на состоянии здоровья в целом.
- Второй причиной считают нарушения связанные с недостаточным или избыточным количеством пищи или отдельных ее компонентов, белков, жиров, углеводов, витаминов или минеральных веществ.

# Основные правила питания.

- Соблюдение правильного режима питания. Оптимальным считается четырехразовый прием пищи с интервалами в 4 часа, в одно и то же время. Режим обеспечивает ритмичность работы желудочно-кишечного тракта. Наш организм, "запоминает" часы приема пищи и заранее "готовит" все органы пищеварения к работе.
- Достаточная, но не избыточная калорийность рациона. Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты человека (которые, в свою очередь, зависят от пола, возраста и образа жизни, в том числе от характера труда). Вредит здоровью как недостаточная, так и избыточная калорийность рациона.
- Правильное соотношение основных компонентов питания (белков, жиров, углеводов). В среднем соотношение количества употребляемых белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4.
- Должна покрываться потребность организма в основных пищевых веществах (в первую очередь - незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, микроэлементы, минеральные вещества, вода), обеспечиваться их правильное соотношение.

Наиболее целесообразным для подростков рекомендуется четырехразовое питание.

## Типовой режим питания школьников

- 07.00 - 07.30      Завтрак
- 10.30 - 11.00    Второй завтрак
- 14.00 - 15.00    Обед
- 19.00 - 19.30    Ужин

# Завтрак

— это основа дня, т.к. калории, полученные за завтраком, расходуются в течение всего дня. Отсутствие завтрака часто ведет к перееданию в более поздние приемы пищи.

- Подросток должен во время завтрака удовлетворить от  $\frac{1}{3}$  до  $\frac{1}{2}$  всех своих потребностей в питательных веществах, т.е. примерно 30-35% суточного рациона.
- Завтрак должен быть сытным; он может состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка.
- Из продуктов это могут быть мясо или рыба, яйца, сыр, хлеба, чай, какао или молоко. Полезно утром есть кашу (овсяную, гречневую, пшеничную) с молоком или маслом, а также фрукты.
- Но завтрак не должен быть "тяжелым" и перенасыщенным жирами.



# Второй завтрак

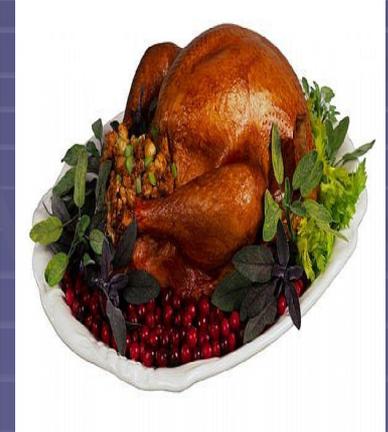
поможет стабилизировать уровень сахара в крови, увеличить запас энергии, повысить внимание и работоспособность.

- **Правильный второй завтрак должен содержать примерно 10-12% суточного рациона.**
- **Он может включать одно горячее блюдо, лучше всего овощное (запеканка, рагу, пюре, котлеты и т. п.), бутерброды и чай (либо сок или молоко).**



# Обед — это обильная еда в середине дня.

- Обед должен содержать примерно 40-45% суточного рациона;
- Для повышения аппетита в начале обеда рекомендуется подать закуску салат, винегрет;
- Соблюдать принцип «если первое тяжелое то второе легкое или наоборот»;
- Состоять из трех блюд: первого - мясного, овощного или рыбного супа; второго - мясного, рыбного или овощного блюда в тушеном либо жареном виде и третьего (сладкого) - компота, киселя, пирожного или фруктов.



# Ужин – последний и самый облегченный прием пищи

- Ужин должен содержать примерно 15-20 % суточного рациона;
- Должен быть легким;
- Состоять из овощного, творожного блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель), фруктов;
- Можно рекомендовать на ужин салаты, простоквашу, овощные запеканки, молоко, чай, овощные и фруктовые соки;
- Ужинайте как можно раньше вечером, не позднее 1,5 часов перед сном .



## Среднесуточные нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей и подростков школьного возраста

Вещества	14-17, юноши	14-17, девушки
Энергия, ккал	3000	2600
Белки, г, в том числе животные	98 59	90 54
Жиры, г	100	90
Углеводы, г	425	360