

# 1. Разнообразие

- Для полноценного питания важно разнообразие. Например, если ты всё время ешь бананы, не исключен дефицит витамина С, которым богаты апельсины. А если ты каждый день потребляешь курицу или индейку, то возможен дефицит железа, которого много в красном мясе. Когда ты ешь одно и то же изо дня в день, то отказываешься от части еды и можешь сильно проголодаться к концу учебного дня. Чтобы продукты питания не надоедали, важно их чередовать.

## 2. Регулярность

- Подросткам нужно много энергии, поскольку они растут и развиваются. У тех, кто занимается спортом, эта потребность еще выше: энергии они тратят гораздо больше. Регулярный прием пищи (каждые три-четыре часа) особенно важен для предотвращения переедания. Оптимальный вариант — трехразовое питание с двумя-тремя перекусами в течение дня.

### 3. Не пропускать завтрак

- Начни день со сбалансированного завтрака, содержащего разнообразные продукты. Подростки часто пропускают его. Однако уже доказано, что ежедневный завтрак повышает способность учиться, сосредоточенность и уровень энергии. Еще один интересный факт: исследования показывают, что рацион тех, кто завтракает, содержит больше питательных веществ, чем тех, кто пропускает этот прием пищи. Ведь те, кто не завтракает, чаще едят что попадется под руку в течение дня и переедают, потому что чувствуют себя слишком голодными.

## 4. Включить полдник

- Если ты занимаешься спортом, то полдник также станет перекусом перед тренировкой, который обеспечит тебя достаточным количеством энергии. Некоторые спортсмены идут на тренировку сразу после школы, упуская возможность подкрепиться. Перекус поможет не только набраться сил, но и лучше контролировать себя за ужином после тренировки.

## 5. Оценивать состояние насыщения

- Важно научиться определять состояние насыщения. Когда человек учится водить машину, то почти всё время следит за спидометром, чтобы контролировать скорость. То же с измерителем голода. Если ты ешь слишком мало, то теряешь скорость, а если слишком много, то разгоняешься, когда в этом нет нужды. Тебе нужно достичь золотой середины: не создавать пробки, но и не получать штраф за превышение скорости. Надо использовать верное количество горючего и при этом знать, когда притормозить.

## 6. Подружиться с аппетитом

- Голод — реакция организма, направленная на выживание, потому что еда — топливо. Когда в организме мало топлива, мозг получает сообщение от разных его частей, включая желудок. Голод — четкий сигнал о том, что пора есть. Лучше всего всегда оставаться на уровне «хочу есть, но не сильно», чтобы спокойно и осознанно подходить к выбору продуктов питания. Кроме того, это позволит тебе вовремя остановиться. Когда ты начинаешь с терпимого голода, тебе проще распознать момент насыщения.

## 7. Есть по обстоятельствам

- Важно не демонизировать определенные продукты питания, а научиться выбирать их с учетом ситуации. Например, шоколадные пирожные — идеальный выбор, когда тебе хочется пожевать что-то сладкое и теплое. Но если в ближайшее время тебе предстоит футбольная тренировка, лучше выбрать что-то более сытное, содержащее не только углеводы, но и белки, например смузи, йогурт или смесь орехов и сухофруктов. Конечно, ты можешь съесть и пирожное. Иначе тебе грозят голодные спазмы — или ты выдохнешься еще до окончания тренировки. Но есть люди, которым пирожное до тренировки подойдет лучше. Все мы уникальны, и тут придется применить метод проб и ошибок.

## 8. Не подчиняться еде

- Сбалансированному питанию мешает неумение прислушиваться к потребностям своего организма. Не позволяй еде управлять твоей жизнью. Пончик не твой начальник. Это всего лишь пончик. Освободи себя от его тирании. А для этого научись слушать себя и учитывать свои желания и потребности. Ты можешь хотеть пончик, а можешь и не хотеть; и то и другое нормально. Любые продукты могут быть частью здоровой диеты.

## 9. Не избегать определенных продуктов

- Если ты будешь стремиться не есть какие-то продукты, именно их ты и будешь хотеть. Этот внутренний запрет порождает страх, который ограничивает твою свободу и лишает радости. Ты можешь бояться съесть какой-то продукт в гостях, в школьной кафетерии или в поездке. А боязнь повышает риск срыва. Чем больше ты избегаешь чего-то, тем более соблазнительным оно кажется. Решение проблемы — умение прислушиваться к себе и не осуждать себя за выбор.

## 10. Уместность

- Вместо того чтобы запрещать себе какие-то продукты, усиливая тягу к ним, можно опытным путем определить уместность их употребления в той или иной ситуации. Например, если утром тебе на глаза попадает любимое печенье, вместо того чтобы говорить: «Я не буду есть печенье, от него портятся зубы и страдают внутренности», насладись этим лакомством. Однако при этом ориентируйся не только на вкус продукта, но и на свое состояние после его употребления. Тогда вместо запретов ты будешь руководствоваться соображениями вроде: «Я могу съесть это печенье в любое время, но, скорее всего, не на завтрак утром перед экзаменом».

## 11. Не заедать эмоции

- Если во время еды тобой руководят эмоции, а не голод, то, скорее всего, ты не ощутишь удовлетворения и поймешь, что пытаешься решить другую проблему, например справиться со скукой. И если тебе скучно, займись чем-нибудь интересным. Иначе ты будешь безуспешно пытаться «заесть» эмоции.

## 12. Вести пищевой дневник

- Излагай мысли, возникающие после приема пищи, это поможет не только предотвратить переедание, если такая привычка у тебя уже есть, но и осознать возможные триггеры, которые могут этому способствовать. Важно всегда помнить, что переедание само по себе не проблема, это нормальное явление. Но оно грозит неприятностями, когда становится привычкой или способом регулирования эмоционального состояния.

## 13. Не поддаваться зову гурмана

- Зов гурмана — подсознательная тяга к еде при отсутствии настоящего чувства голода. Умение справиться с ним становится ключевым фактором для налаживания правильного питания. Зов гурмана — ошибочная попытка твоего мозга удовлетворить некую нефизиологическую потребность. Когда ты ешь, чтобы избавиться от неприятного чувства: будь то скука, тревога или что-то еще, — результат появляется, но ненадолго. Как только ты проглотишь последний кусок пирога, ты сразу вернешься в то состояние, от которого пытался(ась) избавиться.

## 14. Вознаграждать себя без еды

- Если ты по привычке используешь пищу для получения удовольствия, стоит призадуматься. Что тебе нравится: йога, теннис, рисование, выращивание растений или ведение блога? Регулярные занятия любимым делом дадут тебе больше, чем любая пища. Такие способы самовознаграждения и самореализации позволят вернуть еду на подобающее ей место. Вдохновляющее занятие — отличный способ предотвратить блуждание мыслей и вернуться в настоящий момент. Употребление еды с этой целью никогда не даст такого результата.

## Помните!

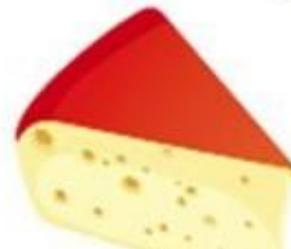
- Пищевое поведение — неосознанная вещь, но на него можно повлиять. Если вы научитесь отслеживать свои пищевые привычки, то перестанете впадать в крайности, например, садиться на диеты или переедать. А в будущем избежите многих проблем со здоровьем, которые возникают из-за неправильного питания.

**Нужно есть то, что  
требуется моему  
организму, а не то,  
что хочу есть я.**

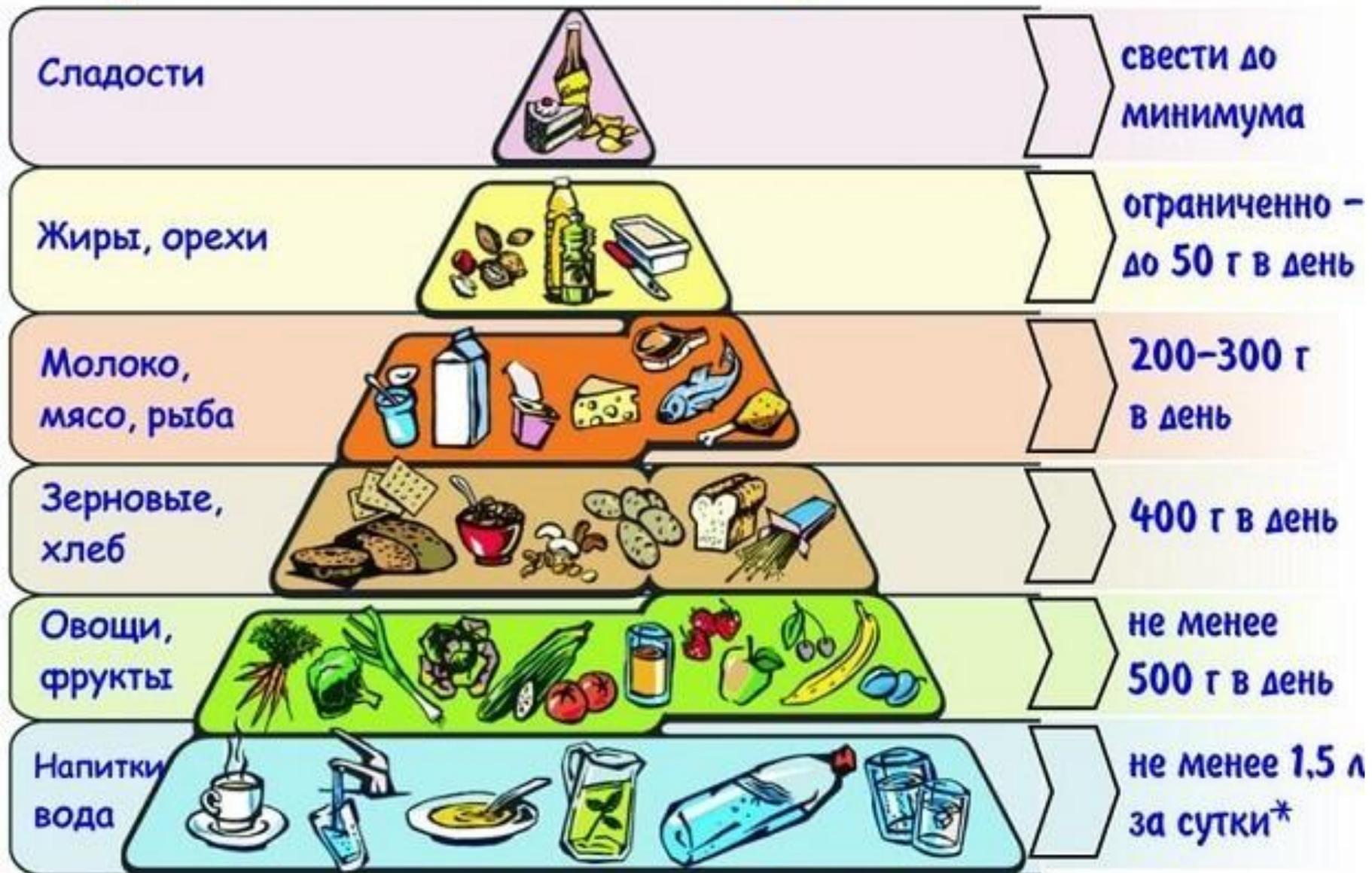


# Необходимые продукты

Молоко, творог, сыр, рыба, мясо, яйца, сливочное масло, хлеб, крупа, картофель, сахар, морковь, сладкий перец, зелень, капуста, печень, яблоки, помидоры, бобовые



# Пирамида Вашего здорового питания!



\*при наличии заболеваний - уточнить у врача



*Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.*

*Д. Лебокк*





Спасибо за внимание