

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ПІДЛІТКІВ

Основи безпечного харчування



*Підготували
Учениці 8-го класу
Миколаївського НВК
Люта Інеса та
Курілець Софія*

Що таке раціональне харчування?

За визначенням академіка А. А. Покровського; раціональне харчування – це правильно організоване і своєчасне постачання організму добре приготовленої, калорійної і смачної їжі, яка містить оптимальну кількість різних речовин, необхідних для його розвитку і функціонування.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ.

Той, хто дбає про своє здоров'я, має дотримуватися трьох принципів раціонального харчування:

- Помірність;
- Різноманітність;
- Збалансованість.



Якісний і кількісний склад їжі.

Організм людини щоденно має споживати 60 корисних речовин і 12 вітамінів. 60 мінеральних речовин, 12 амінокислот і 8 жирних кислот. Кількісне співвідношення білків, жирів, вуглеводів -1:1:4 , енергетичної цінності Добового раціону.



Мінеральні речовини.

- Натрій(Na): важливий для обміну речовин в організмі.
- Калій(K): бере участь у забезпеченні діяльності органів кровообігу, в обміні речовин.
- Залізо(Fe): сприяє процесам кровотворення.
- Кальцій (Ca): бере участь у формуванні скелета, є основою твердих тканин зубів; дуже важливий для процесів зсідання крові.
- Магній (Mg): необхідний для функціонування скелетних м'язів.
- Йод (I): важливий для роботи щитовидної залози.
- Цинк (Zn): потрібний для формування кісток і зубів.



Продукти , які містять йод:

- МОРСЬКА РИБА;
- МОРСЬКА КАПУСТА;
- КРЕВЕТКИ;
- КАЛЬМАРИ;
- МІДІЇ;
- ЙОДОВАНА СІЛЬ - НАЙКРАЩИЙ ВИБІР.

ВІТАМІНИ



ВІТАМІНИ

Вітамін А -основні джерела вітаміну: риба, морепродукти, печінка, масло, шпинат. Забезпечує нормальний стан шкіри, зубів, забезпечує покращення зору, є “вітаміном” росту.

Вітамін С:-великі запаси вітаміну мають: шиповник, солодкий перець, капуста, обліпиха. Нормалізує роботу імунної системи.

Вітаміни групи В-джерела вітаміну: рис, м'ясо, овочі, молоко, яйця, броколі. Нормалізує обмін речовин, пам'ять, покращує травлення, позитивно впливає на нервову систему, укріплює нігті.

Вітамін D-джерелами його є такі продукти: печінка, риба, ікра, яйця, масло, риб'ячий жир.

ВУГЛЕВОДИ.

- Вуглеводи найкраще забезпечують організм енергією.
- Вуглеводи допомагають швидко втамувати голод і подолати втому (фрукти, мед, цукор).
- Сприяють нормалізації процесів травлення.



БІЛКИ.

- Білки (протеїни) є будівельним матеріалом для клітин.
- Білки крові транспортують поживні речовини.
- Деякі білки (ферменти і гормони) регулюють обмін речовин та інші процеси в організмі.



ЖИРИ.

- Жири (ліпіди) утворюють в організмі запаси, що використовуються під час нетривалого голодування.
- Жири – найбагатше джерело енергії для організму.
- Важливі для засвоєння деяких вітамінів.
- Захищають внутрішні органи від переохолодження.



Енергетичний склад їжі.

Енергію, яку витрачає організм, можна виміряти у спеціальних камерах, або за кількістю спожитого кисню і виділеного вуглекислого газу.

При окисленні 1 г білків і вуглеводів звільняється 4 ккал, а при розпаді 1 г жирів- 9 ккал.





Піраміда харчування

Сіль 1 чайна ложка в день
Вода щонайменше 1,5 літра на день



Жири, олії і солодощі
обмежена кількість
1-2 порції на день

Молочні продукти
2-3 порції в день



**Білкові продукти +
Бобові** 2-3 порції в день

Овочі
4-5 порцій на день



Фрукти
2-4 порції в день



Зернові
7-8 порцій

Принципи харчування школяра.

Щоденна добова потреба підлітків 11-13 років у білках- 90-100 г, жирах-90-100г, вуглеводах-380-400г. Загалом протягом дня потрібно вживати: 4-5 скибочок хліба, 150-200 г каші чи вермішелі; 3-4 яблука чи інших фруктів, 2 склянки соку, 350-500 г салату, 200 г картоплі; склянку молока, по 50 г масла і сиру, 200г кефіру чи йогурту; по 50-100 г м'яса чи риби; 1-2 яйця, 125 г квасолі чи гороху.



ПРАВИЛА ПОВНОЦІННОГО ХАРЧУВАННЯ

1. Їж 3-4 рази на день, у певні години, не частіше, ніж через 3-4 год.
2. Пережовуй їжу повільно і ретельно.
3. Ввечері не пий міцного чаю, кави.
4. Цукор заміни медом, ягодами, фруктами.
5. Їж якомога менше білого хліба, а більше житнього.
6. Уникай надто жирної їжі.
7. Не досолюй страв.
8. Воду пий невеликими ковтками.
9. Вживай свіжі, теплі страви.

ПОРАДИ ПІДЛІТКАМ ЩОДО ХАРЧУВАННЯ

1. Харчуватися потрібно регулярно, тобто дотримуватися режиму харчування.
2. Підліткам необхідно їсти 3-4 рази на день, через 3-4 години.
3. Треба пам'ятати про правильне співвідношення в їжі білків, жирів і вуглеводів 1:1:4. При фізичних навантаженнях 1:1:6.
4. Денний харчовий раціон підлітка залежить від багатьох причин: достатку сім'ї, стану здоров'я, режиму навчання та інших навантажень, пори року. Індивідуальні рекомендації у такому випадку може надати спеціаліст з харчування- дієтолог.

КОРИСНІ ПОРАДИ

- Харчових звичок набувають у дитинстві. Тому важливо правильно харчуватись.
- Принцип раціонального харчування - помірність, різноманітність і збалансованість.
- Харчова піраміда допомагає визначити, скільки і чого треба споживати щодня.
- Калорійність харчового раціону має відповідати енергетичним витратам твого організму.