

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Питание является важнейшей физиологической потребностью организма. Оно необходимо для построения и непрерывного обновления клеток и тканей, поступления энергии для восполнения энергетических затрат организма. Правильно организованное питание имеет огромное значение. Особенно оно важно в детском и подростковом возрасте, когда идёт усиленный рост и развитие всех систем организма.



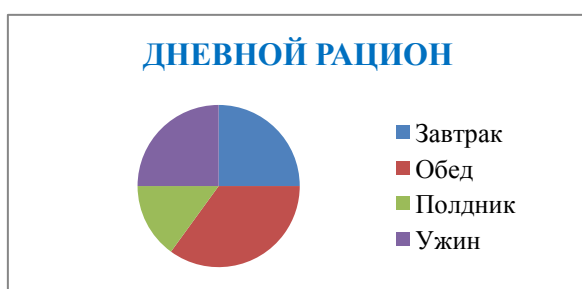
ФОРМУЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Соблюдение режима питания

Для поддержания высокой работоспособности важен режим питания – кратность питания с одинаковыми интервалами в одно и то же время. Подросткам следует обязательно завтракать (каши, омлеты), полноценно обедать, не пропускать полдник и ужинать не позднее, чем за 3 часа до сна. Между основными приёмами пищи можно съесть фрукты, булочку, выпить стакан сока или молока.

Распределять пищу по объёму в течение дня при четырёхразовом питании следует так: завтрак – 25 %, обед – 35 %, полдник – 15 %, ужин – 25 %.



Учитывая, что в школе подростки проводят большую часть своего времени, горячее питание во время учебного процесса является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению.

Организации питания в школе:

- обеспечивает учащимся полноценное горячее питание в соответствии с физиологическими нормами и возрастными потребностями;
- прививает учащимся навыки здорового образа жизни;
- приобщает подростков к ценностям рационального питания;
- помогает сохранить здоровье, так как горячая свежеприготовленная пища – лучшая профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта;
- формирует культуру питания и навыки самообслуживания;
- вносит разнообразие в распорядок учебного дня.



Сбалансированность питания по калорийности

Количество калорий, поступающих с пищей, должно равняться энергии, которая расходуется в течение дня. Длительное несбалансированное питание приводит к различным нарушениям в организме. Если калорийность пищи недостаточная, идёт замедленное развитие и рост, сопровождающееся дефицитом веса. Если калорийность пищи больше, чем расход энергии, может появиться избыток веса.



Необходимо регулярно следить за **ИМТ** (индексом массы тела), который определяется так:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{ВЕС (кг)}}{\text{РОСТ (м)}^2}$$

Показатель индекса **20-25** считается нормой.

Разнообразие рациона питания

Питание должно быть полноценным и обеспечивать растущий организм белками, жирами, углеводами, минеральными веществами, витаминами и водой. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов – **1:1:4**.

Нормы питания детей школьного возраста (суточная потребность)

Возраст, лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
7-10	80	80	320	2400
11-13	85-90 (д-м)	85-90 (д-м)	340-370 (д-м)	2500-2700
14-17	90-100 (д-м)	90-100 (д-м)	380-400 (д-м)	2800-3000







Полноценное и сбалансированное питание детей и подростков способствует физическому и умственному развитию, оказывает существенное влияние на состояние здоровья и качество жизни. Современный человек может и должен быть здоровым! Хорошее здоровье даёт возможность полноценно и благополучно жить, учиться, трудиться и достигать любых целей.

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!