# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ





Составила: Фельдшер Геврасева Н.Г.

Здоровое питание - это система приема пищи, которая обеспечивает рост, развитие, жизнедеятельность, и здоровье нашего организма.

Здоровое питание включает в себя содержание всех полезных веществ, которые дарят нам энергию и бодрость, а это залог нашего здоровья.



### РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И

#### ПИТАНИЕ

Репродуктивное здоровье подрастающего поколения включает в себя не только здоровье репродуктивной системы, но и всего организма в целом.

Важное значение для будущих мам и пап играет и правильное питание. Белок — строительный материал, который должен поступать в организм в достаточном количестве. Правильные углеводы (например, крупы) — дают энергию...

В детском и подростковом возрасте важно следить, чтобы приёмы пищи были регулярными. Перекусы — обязательная составляющая питания.

Употребление жидкости должно быть в достаточном объеме.





#### РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ

Часто подростки, в силу возрастных изменений, либо сидят на жестких диетах, либо переедают, либо увлекаются фастфудом...

Для репродуктивной системы жесткие диеты очень вредны. У девушек, например, могут начаться проблемы с менструальным

циклом...

Все диеты должны проводиться только под контролем врача.

### Подросткам необходимо правильное, сбалансированное, полноценное питание.

Примерный перечень некоторых необходимых продуктов в сутки для подростков:

Молоко - 500-600 мл

**Теорог** - 50 г

**Мясо** - 220 г

Рыба - 60-70 г.

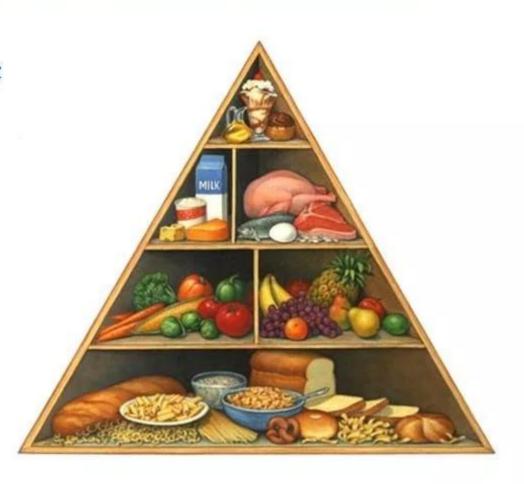
**Хлеб** ржаной -100-150 г.

Картофель - 250-300 г.

Овощи - 350 г.

Фрукты - 150-500 г.

Крупа - 60 г.



Принципы здорового питания

- Питание должно быть регулярным,
- Белки должны быть представлены продуктами животного происхождения.
- Жиры из растительного масла, сметаны, орехов, сыра, сливочного масла и других продуктов.
- Углеводы лучше получать из фруктов, йогуртов, смузи.
- Рыба должна присутствовать в меню подростка минимум 1-2 раза в неделю.
- Каждый день подростку следует съедать по 5 порций фруктов и овощей.
- Молочные продукты ежедневно.
- Употреблять жирную и сладкую пищу в небольшом количестве.
- Лучшими видами тепловой обработки продуктов называют отваривание и тушение, а также запекание.
- Ограничивать потребление белого хлеба и сахара.

Рекомендации от Доктора медицинских наук Макаровой Светланы Геннадьевны. Главный научный сотрудник. Научного центра «Здоровье детей» г. Москва



# ВАЖНА НЕ ДИЕТА , А ЕЖЕДНЕВНЫЙ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ПРОДУКТОВ И ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!