

## Слайд 1

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ

## Слайд 2-5

Распространенность нерационального («нездорового») питания,% (по данным выборочного опроса Центра медицинской профилактики КОГБУЗ МИАЦ (5 кл))

- прием горячей пищи
- редкое потребление мяса и мясных продуктов
- редкое потребление молока и молочных продуктов
- редкое потребление свежих овощей, фруктов, соков

## Слайд 6

**Здоровое питание** – один из важных факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья подростков.

Здоровое питание – один из принципов здорового образа жизни. Здоровое питание – это правильное, сбалансированное питание, отвечающее всем потребностям организма.

Здоровое (рациональное) питание – это питание, обеспечивающие рост, нормальное развитие и жизнедеятельность организма, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Здоровое питание является определяющим фактором нормального роста и развития организма, физической и умственной активности, формирования устойчивости к возникновению болезней, здоровья, долголетия. Здоровая пища – залог бодрости, красоты, успеха. Как следствие этого – повышение уверенности в себе, снижение страха критики, повышение самооценки.

## Слайд 7

Питание недостаточное, так же как и питание избыточное, отрицательно отражается на здоровье.

К сожалению, питание современного человека характеризуется недостаточным потреблением животных белков, витаминов, макро и микроэлементов, пищевых волокон, что ведет к ослаблению организма, снижению иммунитета, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Подростки при таком типе питания больше подвержены простудным заболеваниям, они чаще пропускают занятия из-за болезней.

Кроме того, современный человек склонен к чрезмерному употреблению животных жиров, сахара и соли, вследствие чего нарушается процесс обмена веществ (развивается ожирение, возможно развитие сахарного диабета), нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы (риск развития артериальной гипертонии, атеросклероза, ишемической болезни сердца).

## Слайд 8

В подростковом возрасте увеличивается распространенность различных функциональных нарушений, обусловленных питанием. Связано это еще и с тем, что подростки становятся более самостоятельными и родители в меньшей степени способны контролировать их питание.

Одной из самых распространенных проблем, связанных с неправильным питанием подростков, является избыточный вес.

Кроме того, в последнее время во всем мире растет число подростков с нарушением пищевого поведения – страдающих булимией (резкое усиление аппетита, сопровождающееся неконтролируемым поглощением пищи) и анорексией (отказ от приема пищи или минимальное питание с целью снижения веса). Считается, что распространенность этих заболеваний составляет 1 на 200 и 1 на 100 человек.

Средний возраст, в котором сегодня отмечают расстройства пищевого поведения – 13-15 лет, однако специалисты отмечают дальнейшее снижение возрастной планки, когда, к примеру, признаки анорексии выявляются у 9 летних девочек.

Преимущественными причинами возникновения нарушений пищевого поведения являются психологические и социальные. Так, среди девушек-подростков, страдающих анорексией, большая часть имела низкую самооценку и при этом завышенные требования к себе. У этих девушек отмечалось искаженное восприятие собственного тела как безобразного. Отказ от еды был попыткой исправить ситуацию. Анорексия нередко становится своеобразной реакцией на какой-то внешний стресс, попыткой обратить на себя внимание. Еще одна группа факторов, обуславливающих возникновение анорексии, носит социокультурный характер. Девушка стремится соответствовать современным стандартам красоты, быть похожей на популярные образы.

Так же, как и анорексия, булимия преимущественно связана с психологическими причинами – попыткой человека справиться со стрессом («заедая» его), страхом не справиться с предъявляемыми ему требованиями, неуверенностью в себе, одиночеством и т.д.

Оба эти нарушения имеют самые серьезные последствия. Возникая, как ответная реакция на какое-то внешнее воздействие, в дальнейшем такое нарушение пищевого поведения может закрепиться и вызвать необратимые последствия для организма.

Одним из важнейших способов профилактики такого рода нарушений оказывается формирование полезных привычек и навыков поведения, связанных с питанием.

## Слайд 9

Подростковый возраст характеризуется существенными физиологическими перестройками, затрагивающими практически все системы организма – опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, нервную. Происходят значительные гормональные перестройки, результатом которых оказывается половое созревание.

Энергетические и пищевые потребности организма при этом оказываются весьма значительными. Потребность в калориях соответственно резко возрастает - 2500 ккал/в день с 11 до 14 лет и 2900 ккал/в день с 15 до 18 лет - у мальчиков, для девочек - соответственно 2200 ккал/ в день и 2300 ккал/в день.

Но просто соблюдение калорийной нормы не гарантирует полноценность питания. **Важное значение имеет достаточное поступление всех необходимых питательных веществ, витаминов и минеральных веществ.**

### Слайд 10

В здоровом питании большое значение имеет:

разнообразии питания, включение в ежедневное меню как растительных, так и животных продуктов, служащих источниками разнообразных пищевых веществ.

при организации питания подростков важно сочетание школьного и домашнего питания, позволяющего обеспечить регулярное поступление пищи в течение дня, то есть соблюдение режима питания.

### Слайд 11

В подростковом возрасте частота приемов пищи должна быть не менее 4-5 раз в день. Допустимо 5-6 раз.

Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3-4 часа до сна (если подросток ложится спать в 23 часа, то ужинать он должен не позднее 19 часов).

Перед сном можно предложить подростку стакан молока или кисломолочного продукта.

### Слайд 12

Чем же опасен нерегулярный прием пищи?

Генетически у человека заложен прием пищи каждые 3-4 часа. Неправильное питание может привести к нарушению процесса пищеварения, к возникновению заболеваний желудочно-кишечного тракта – дискинезия желчевыводящих путей, а впоследствии – холецистит, функциональная диспепсия, а затем – гастрит, синдром раздраженного кишечника, а в будущем – колит.

Поговорим подробнее.

В печени желчь образуется постоянно, желчный пузырь – это резервуар для временного хранения желчи. Желчный пузырь сокращается только тогда, когда мы начинаем принимать пищу. Нерегулярный прием пищи обуславливает застой желчи, нарушается желчеотделение. Чем дольше мы не едим, тем дольше не сокращается желчный пузырь, чем дольше желчный пузырь не сокращается, тем гуще становится желчь, что приводит к образованию камней. Лечение желчно-каменной болезни оперативное – холецистэктомия (удаление желчного пузыря). Если желчный пузырь удален, то желчь постоянно стекает в кишечник, оказывая на него раздражающее действие, и через 25-30 лет резко возрастает вероятность развития онкологических заболеваний кишечника.

Нерегулярный прием пищи провоцирует развитие функциональной диспепсии желудка, гастрита. При длительных перерывах в приеме пищи выделяющаяся в желудке соляная кислота может оказывать негативное действие: вызывать изжогу, отрыжку, боли.

Синдром раздраженного кишечника может проявляться как жидким стулом, так и запорами, вздутием живота.

Кроме того, в толстом кишечнике образуются эндорфины – собственные «гормоны радости». При развитии колита снижается выработка эндорфинов, что может приводить к снижению эмоционального комфорта, депрессивным состояниям.

### Слайд 13

Все питательные вещества, поступающие в наш организм делятся на группы: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Недостаток любого из питательных веществ может стать причиной задержки в развитии и вызывать серьезные функциональные нарушения.

**Белки** – это поставщик строительного материала, без которого не смогут обновляться ткани. А организм подростка находится в постоянном изменении. Идет рост и развитие всех органов и систем. Белок необходим для роста, формирования иммунной системы, развития мускулатуры, увеличения силы мышц.

Запаса белка в организме нет, поэтому белок должен поступать в наш организм с пищей.

В первую очередь, поступивший с пищей белок будет расходоваться на «строительство» иммунной защиты, ферментов, гормонов – по принципу первостепенной важности. А во вторую очередь (то, что останется) белок пойдет на укрепление волос, ногтей, красоту кожи. Поэтому при недостаточном поступлении с пищей белка, рассчитывать на красивую кожу, волосы и ногти сложно.

Кроме того, дефицит белка, может вызывать нарушения функции коры головного мозга (снижение памяти, умственных способностей, работоспособности, усиление переутомления).

Ограничить организм в белках – значит обречь его на быстрое изнашивание

Но все хорошо в меру: избыток белка в питании ведет к перегрузке печени и почек, увеличению гнилостных процессов в кишечнике.

### Слайд 14

При оценке продуктов и всего рациона учитывают как количество белка, так и его качество - биологическую ценность, которая зависит от аминокислотного состава. Среди 20 аминокислот, из которых состоят белки, 8 являются незаменимыми: они не образуются в организме и поэтому должны поступать с пищей.

Белки высокой биологической ценности отличаются сбалансированностью аминокислот и хорошей усвояемостью. К ним относятся белки яиц и молочных продуктов, а также мяса и рыбы (животные белки).

Менее полноценны растительные белки, имеющие недостаточно сбалансированный аминокислотный состав. Кроме того, белки многих растительных

продуктов трудно перевариваются в пищеварительном тракте, так как заключены в оболочку из клетчатки и других веществ, препятствующих действию ферментов.

Из белков животных продуктов в кишечнике всасываются более 90% аминокислот, из белков растительных - 60-80%.

Для удовлетворения потребности организма в аминокислотах желательны сочетания животных и растительных продуктов, улучшающих суммарную сбалансированность аминокислот: молочные продукты с хлебом или крупами; мучные изделия с творогом, мясом, рыбой; картофель и овощи с мясом.

По мнению специалистов, вегетарианство растущему молодому человеку категорически противопоказано – это может привести к проблемам со здоровьем.

### **Слайд 15**

Средняя потребность в белке составляет у подростка около 100 г в сутки (1,5 г на кг массы тела).

При занятиях спортом количество употребляемого белка должно быть больше (120-140 г).

Рассмотрим пример: девушка ростом 165 см. Нормальный вес для нее – 55-60 кг (расчет белка идет не на фактическую, а на нормальную массу тела). Это рост минус 105-110 кг.

Рассчитаем необходимое количество белка в сутки.  $60 \text{ кг} * 1,5 = 90 \text{ г}$  белка в сутки необходимо употреблять.

Нас больше интересуют животные белки (приблизительно половина), значит 45 г животного белка в сутки необходимо данной девушке.

Обеспечит поступление 45 г животного белка – три приема блюда из животного белка (завтрак, обед, ужин). Но это не означает, что весь животный белок, поступающий с пищей должен быть из красного мяса (это может быть творог, птица, рыба, сыр).

### **Слайд 16**

Белки содержатся почти во всех продуктах, кроме сахара и жиров. Особенно богаты белками мясо, рыба, молоко, орехи, сыр. Также много белка содержится в хлебе, крупах, бобовых и яйцах.

Белковая пища повышает возбудимость нервной системы, поэтому лучше ее употреблять в первую половину дня, в период наиболее активной деятельности. Возбуждение нервной системы перед сном нежелательно, т.к это может мешать быстрому наступлению глубокого сна.

### **Слайд 17**

На данном слайде представлена сравнительная характеристика количества белка в основных пищевых продуктах.

### **Слайд 18**

Кроме белков мы должны получать жиры.

Жиры обеспечивают в среднем 30% суточной энергоценности рациона, входят в состав клеток и клеточных структур, участвуют в обменных процессах. С ними в организм поступают необходимые для жизнедеятельности вещества: витамины А, D, E, незаменимые жирные кислоты.

Жиры могут образовываться из углеводов и белков, но в полной мере ими не заменяются.

Жиры бывают твердые (насыщенные) и жидкие (ненасыщенные). Твердые жиры оказывают неблагоприятное воздействие на наше здоровье (говяжий, бараний жир), ведут к развитию ожирения.

Необходимо помнить о том, что скрытые жиры содержат: колбасы, паштеты, сосиски, птица с кожей, творожная масса, сыры с высоким процентом жирности.

В рационе питания подростков должны присутствовать такие жиры как сливочное, растительное масло (15-20 г в сутки), которые служат источником витаминов А и D, E. При их недостатке в питании у девочек может наступить нарушение менструального цикла.

Необходимо обращать внимание на способы приготовления пищи. При приготовлении пищи рекомендуется:

- готовить пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекать, тушить.
- избегать продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы).
- овощи тушить на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла.

## Слайд 19

Необходимо особенно остановиться на полиненасыщенных жирных кислотах. Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) – незаменимые пищевые вещества. Они являются активной частью клеточных мембран и регулируют обмен веществ. ПНЖК участвуют в образовании в организме гормонов и других биологических активных веществ.

**Омега 3 полиненасыщенные жирные кислоты наш организм не способен образовывать сам, поэтому они должны поступать с пищей.**

**Роль Омега 3- ПНЖК:**

отмечается высокая концентрация **Омега 3- ПНЖК** в сером веществе головного мозга (т.е. **Омега 3- ПНЖК** обеспечивают нормальное функционирование мозга) – улучшают мыслительную работоспособность, процессы запоминания и воспроизведения информации, крайне важны для формирования мозга ребенка.

Кроме того, отмечается высокая концентрация **Омега 3- ПНЖК** в сетчатке глаза. Следовательно, для предотвращения нарушений зрения также необходимо достаточное потребление **Омега 3- ПНЖК**.

## Слайд 20

Необходимо регулярно употреблять рыбу – 2-3 раза в неделю, в состав которой входят Омега 3 полиненасыщенные жирные кислоты, которые:

- расширяют сосуды,
- повышают выносливость,

- уменьшают боль и отечность тканей,
- расширяют бронхи,
- уменьшают воспаление,
- уменьшают свертываемость крови,
- усиливают приток кислорода к тканям.

Т.о., **Омега 3- ПНЖК** предотвращают накопление жира в организме, сдерживают развитие атеросклероза, повышают выносливость, улучшают состояние волос, ногтей, костей, зубов, кожи (при их дефиците кожа становится сухой, шелушится, отсутствует бархатистость, увлажненность кожи).

### Слайд 21

Омега -3 полиненасыщенные жирные кислоты должны поступать регулярно с пищей в количестве не менее 2 г в сутки.

Лучше всего усваиваются жирные кислоты рыб холодных морей: сайры, семги, сельди, скумбрии.

Много Омега -3 полиненасыщенных жирных кислот содержит льняное масло.

Если человек в своем питании не употребляет рыбу (аллергия на рыбий белок), то необходимо использовать БАДЫ, содержащие Омега -3 полиненасыщенные жирные кислоты (**рыбий жир**).

**Перед покупкой и употреблением обязательно проконсультироваться с лечащим врачом!**

### Слайд 22

Поговорим теперь об углеводах.

Углеводы составляют основную часть пищевого рациона и обеспечивают 55-60% его энергоценности.

Углеводы необходимы для нормального обмена белков и жиров. В комплексе с белками они образуют некоторые гормоны и ферменты, секреты слюнных и других желез.

Потребность организма подростка в углеводах высока. Оптимальная суточная норма: 300-350 г, из них простых (быстроусвояемых) углеводов 30-40 г, пищевых волокон 20-30 г, остальное – сложные углеводы (медленноусвояемые).

Медленноусвояемые углеводы – крахмал, гликоген, быстроусвояемые – сахара, мальтоза, фруктоза.

«Быстрые углеводы» обуславливают резкий выброс инсулина. Инсулин – гормон поджелудочной железы, является анаболическим гормоном, который способствует образованию жира.

Кроме того, на избыточное поступление «быстрых углеводов» (особенно натошак) выбрасывается чрезмерное количество инсулина, после чего глюкоза уходит в клетки (инсулин – гормон, обеспечивающий переход глюкозы из крови в клетки), уровень глюкозы в крови снижается, человек воспринимает это состояние как голод. Следовательно, потребляет большее, чем нужно количество пищи, что способствует развитию ожирения.

### Слайд 23

Таким образом, основную потребность в углеводах организм должен удовлетворять за счет медленных углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, зерновых.

Сахар не содержит в своем составе питательных веществ, необходимых организму (витамины, минералы), а является источником лишних калорий.

1. Получайте сахар преимущественно из овощей и фруктов, ягод.
2. Исключите из рациона нектары, соки, содержащие большое количество сахара (1 стакан сока содержит 5 ч.л. сахара), а лучше готовьте свежевыжатые фруктовые соки, разбавляя их 1:1 водой.
3. Не употребляйте более 30 г сахара в день (6 чайных ложек), в том числе сахар, содержащийся в меде, варенье, кондитерских изделиях, йогуртах, хлебобулочных изделиях, десертах, цукатах, соках, рафинированных продуктах и продуктах быстрого приготовления.
4. Перестаньте добавлять сахар к продуктам, в состав которых они не входят: чай, кофе, каши, творог и т.п. В чай вместо сахара можно добавить 1-2 ч.л. меда или 1-2 ч.л. варенья.
5. Не пейте газированные напитки – они вызывают постоянное чувство жажды, содержат большое количество простых сахаров и ортофосфорную кислоту, которая размягчает кости, вымывает кальций из костей, зубов. Недостаток кальция является весьма распространенным в питании подростков (отмечается у 40% мальчиков и девочек). Этот дефицит может негативно сказаться на росте и минеральной плотности костей, у девочек во взрослой жизни станет причиной развития остеопороза. Его недостаток приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. Лучший источник кальция - молоко и кисломолочные продукты, особенно творог. Кроме того, употребление газировки способствует раздражению слизистой желудочно-кишечного тракта, вызывает аллергические реакции (действие входящих в состав газировки консервантов, концентратов, красящих веществ, ароматизаторов, подсластителей).

## Слайд 24

Еще одна разновидность углеводов – неусвояемые углеводы или пищевые волокна.

Пищевые волокна – это домики, где растет полезная микрофлора, если этих домиков мало, значит недостаточно полезной микрофлоры, а следовательно, возникают проблемы с кишечником (дисбактериоз, вздутие, запоры).

Недостаточное потребление пищевых волокон является одной из причин возникновения запоров и одним из многих вероятностных факторов риска (но не причиной) развития атеросклероза, сахарного диабета 2-го типа, желчнокаменной болезни.

Избыток пищевых волокон ведет к брожению в толстом кишечнике, усиленному газообразованию с явлениями метеоризма, ухудшению усвоения белков, кальция, железа и других минеральных веществ.

## Слайд 25

**Клетчатка (пищевые волокна)** – являются адсорбентами, как

активированный уголь, они впитывают в себя и удаляют в составе каловых масс токсины, канцерогенные вещества, излишки холестерина и глюкозы, способствуют профилактике запоров (нормализуют перистальтику кишечника), профилактике развития ожирения (т.к. пищевые волокна повышают чувство насыщения, уменьшают энергетическую плотность еды, тормозят быстрое опорожнение желудка), профилактике желчнокаменной болезни (стимулируют желчеотделение).

Необходимо получать 24 - 35 г/сутки пищевых волокон.

Как это проконтролировать?

В среднем данное количество пищевых волокон содержится в 400-500 гр. фруктов и овощей (ежедневно включать в суточный рацион, не считая картофеля).

### **Советы как обогатить рацион пищевыми волокнами:**

- Старайтесь чаще есть овощные салаты и гарниры из овощей.
- Ешьте овощи и фрукты в перерывах между основными приемами пищи, во время перекусов.
- На десерт предпочитайте свежие фрукты, а не сладкое.
- Пейте соки с мякотью.
- Начинайте день с тарелки цельнозерновой каши, богатой пищевыми волокнами (в одной порции содержится до 7 и более гр. пищевых волокон).
- Добавляйте в кашу свежие или сушеные фрукты и ягоды – так Вы увеличите количество пищевых волокон в рационе еще на 2-5 гр.
- Используйте в приготовлении блюд крупы только из цельного зерна.
- Выбирайте для себя хлеб из муки грубого помола вместо обычного хлеба из муки высшего сорта.

### **Слайд 26**

Источники клетчатки представлены на слайде:

Содержание клетчатки в 100гр продукта

#### **Очень большое (2,5 гр. и более):**

*отруби пшеничные, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, клубника, смородина, малина, инжир, черника, клюква, рябина, крыжовник, чернослив, урюк, изюм*

#### **Большое (1-2,0 гр.):**

*крупа гречневая, перловая, ячневая, овсяные хлопья, горох лущеный, картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, баклажаны, перец сладкий, тыква, щавель, айва, апельсин, лимон, брусника, грибы свежие*

#### **Умеренное (0,6-0,9 гр.):**

*хлеб ржаной из сеяной муки, пшено, крупа кукурузная, лук зеленый, огурцы, свекла, томаты, редис, капуста цветная, дыня, абрикосы, груша, персики, яблоки, виноград, бананы, мандарины*

#### **Малое (0,3-0,5 гр.):**

*хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, рис, крупа пшеничная, кабачки, салат, арбуз, слива, черешня*

**Очень малое (0,1-0,2 гр.):**

*хлеб пшеничный из муки 1-ого и высшего сорта, манная крупа, макароны, печенье*

***Насыщать свой рацион продуктами, богатыми пищевыми волокнами, необходимо ради здоровья, сохранения фигуры и долголетия.***

### **Слайд 27**

Отдельно необходимо остановиться на потреблении соли.

На сегодняшний день мы получаем необходимое количество соли (натрия) в готовых продуктах, которые потребляем и в дополнительном досаливании пищи не нуждаемся.

Сколько же соли может потреблять человек?

Всемирная организация здравоохранения определила норму – не более 2 г в сутки!!!

Чем же вредна соль:

снижает активность ферментов, расщепляющих жиры;  
нарушает состояние внутренней поверхности сосудов, делая её более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина;  
задерживает жидкость в организме (*1 гр натрия задерживает 200мл воды*).

### **Слайд 28**

Кроме того, нужно помнить, что большое количество скрытой соли содержат сыры, колбасы, копчености, консервы, мясные полуфабрикаты, хлеб, соевый соус, кетчуп, майонез, снеки (чипсы, фасованные сухарики, орешки и т.д.), готовые салаты.

**Так, в 100 г** вареной колбасы, сосисок и сарделек содержится **2–2,5 г** поваренной соли, в 100 г полукопченых колбас – **3,0 г**, сырокопченых – **3,5 г**.

Большое количество соли содержится в хлебе (100 г хлеба – содержит 1 г соли).

### **Слайд 29**

Советы по ограничению соли:

В процессе приготовления блюд и за столом вместо соли пользуйтесь бессолевыми приправами – травами и специями (базилик, лавровый лист, корица, семечки сельдерея, укроп, чеснок, имбирь, сухая горчица и др.).

В маринадах и салатových заправках пользуйтесь лимонными и другими цитрусовыми соками.

Чтобы усилить вкус десертов и выпечки добавляйте лимонный, ванильный и мятный экстракты.

Поэкспериментируйте с луком, стручковым красным перцем и разными видами уксуса в рагу и тушеных блюдах и в качестве приправы к овощам.

Не ставьте солонку на стол.

Внимательно читайте ярлыки на расфасованных продуктах (вам нужны следующие формулировки: без натрия, с низким содержанием натрия).

## Слайд 30

Используйте соль с пониженным содержанием натрия, йодированную соль.

Никогда не солите пищу во время, а особенно вначале готовки, посолите ее только в конце, тогда вся соль останется на поверхности, и ее понадобится значительно меньше.

Не пользуйтесь концентратами, такими как, например, бульонные кубики.

Консервированные, соленые, копченые продукты рекомендуется потреблять только в малых количествах и не каждый день.

Старайтесь не использовать консервы и сушеные продукты: соль там добавляется не только для вкуса, но и для продолжительного хранения и выступает как консерванты

Употребляйте продукты с низким содержанием соли (продукты растительного происхождения, молочные продукты, свежая и замороженная рыба, свежее мясо, овощи, фрукты, орехи и сухофрукты). Особенно в последних содержится так необходимый нашему организму калий, который способствует выведению соли из организма.

## Слайд 31-32

### ПРИМЕРЫ СОДЕРЖАНИЯ НАТРИЯ В ПРОДУКТАХ

## Слайд 33

Сейчас многие люди используют витамины. Мы акцентируем внимание, что витамины – это не замена здоровому питанию. То есть, в первую очередь нужно обеспечить здоровое питание, а если сохраняются проблемы, по назначению врача, начинать прием препаратов.

**Вопрос о назначении и выборе витаминно-минеральных комплексов обязательно обсуждается с лечащим педиатром!**

Витаминно-минеральные комплексы бывают натуральные и синтетические.

Натуральные (это вытяжки из фруктов и овощей).

Синтетические – образованы синтетическим путем.

Натуральные усваиваются 100%. У синтетических коэффициент полезного действия не на 100%. (примеси, входящие в состав не благоприятно сказываются на здоровье).

Поэтому, покупая витамины в аптеке, внимательно читайте состав, выбирайте натуральные витамины.

## Слайд 34

Обращаем внимание, что на качественных витаминах на коробке должен быть указан % от суточной нормы.

## Слайд 35

И так, мы поговорили о составе пищи, вернемся к режиму питания. Поговорим подробнее об основных нарушениях режима питания и о том как обеспечить полноценный рацион подростка.

### Слайд 36

Режим питания:

**Неправильная позиция питания:**

- отсутствие полноценного завтрака,
- пропуск приемов пищи,
- калорийные перекусы,
- еда перед сном

**Правильная позиция питания:**

- сбалансированный завтрак,
- дробное, регулярное питание 4-5 раз в сутки, не большими порциями (желательно в одно и тоже время) и равномерное, перерыв между едой не должен превышать 3-4 часа, т.е. помимо завтрака, обеда и ужина - обязательны два небольших перекуса.
- последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3-4 часа до сна.

Наиболее калорийные блюда необходимо употреблять в первой половине дня. Вспомните пословицы: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу» или «Завтракай, как король, обедай, как принц и ужинай, как нищий». Они не лишены справедливости.

Если ужин менее чем за 3-4 часа до сна, всю ночь будет происходить накопление жировой ткани. Поздний ужин приводит к избыточной массе тела, бессоннице, нарушению липидного и углеводного обмена.

### Слайд 37

**Завтракать** рекомендуется в течение 1 – 1,5 часа после пробуждения.

Завтрак должен состоять из горячего блюда, горячего напитка. В первую половину дня лучше съесть богатые животным белком продукты. Очень полезны каши на молоке. Следует использовать не только «белые крупы» - манную, рис, но и перловую, гречневую, овсяную, ячневую, пшеничную, геркулесовую, т.к крупы различаются по содержанию минеральных веществ. К каше можно добавить фрукты, ягоды, сухофрукты, 15-20 г сливочного масла.

На завтрак можно приготовить творожную запеканку, сырники, яичницу, омлет с сыром, мясом, зелёным горошком или овощами и т.п.

В качестве напитков можно предложить чай, какао, кисель, настой шиповника или компот.

### Слайд 38

**Перекус:** Вариантов перекусов много: здесь подойдет какой-нибудь фрукт весом 100-150 граммов или стакан ягод; сухофрукты – 2-3 штуки, 2-4 цельно зерновых хлебца или кусочек зернового (отрубного) хлеба с салатом; маленький стаканчик йогурта, 1 конфета, 1 булочка.

Цель перекуса – дать организму небольшое количество энергии и «показать», что пища поступает регулярно.

### **Слайд 39**

**Обед:** как правило, состоит из первого, второго и третьего блюда (напитка).

В обед обязательно горячее первое блюдо (суп) – используются самые разнообразные заправочные супы (щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями), кроме острых. Можно использовать бульоны – куриный, мясной, рыбный – готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками.

В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом, запеканки, мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным), на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

На третье необходимо давать напиток (кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), морс, целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты.

### **Слайд 40**

**Перекус:** салаты из свежих овощей и фруктов, молоко или кисломолочный продукт и булочку.

### **Слайд 41**

**Ужин** не должен перегружать желудок перед сном, а потому должен быть достаточно легким: предпочтительно есть овощно-крупяные блюда, легкая каша, азу из овощей, молочно-растительные блюда - запеканки, сырники, вареники, омлет.

### **Слайд 42**

Перед сном – стакан теплого молока или любой кисломолочный продукт.

### **Слайд 43-46**

**Научитесь правильно делать выбор!**

### **Слайд 47-48**

**Мы едим для того, чтобы жить!**

