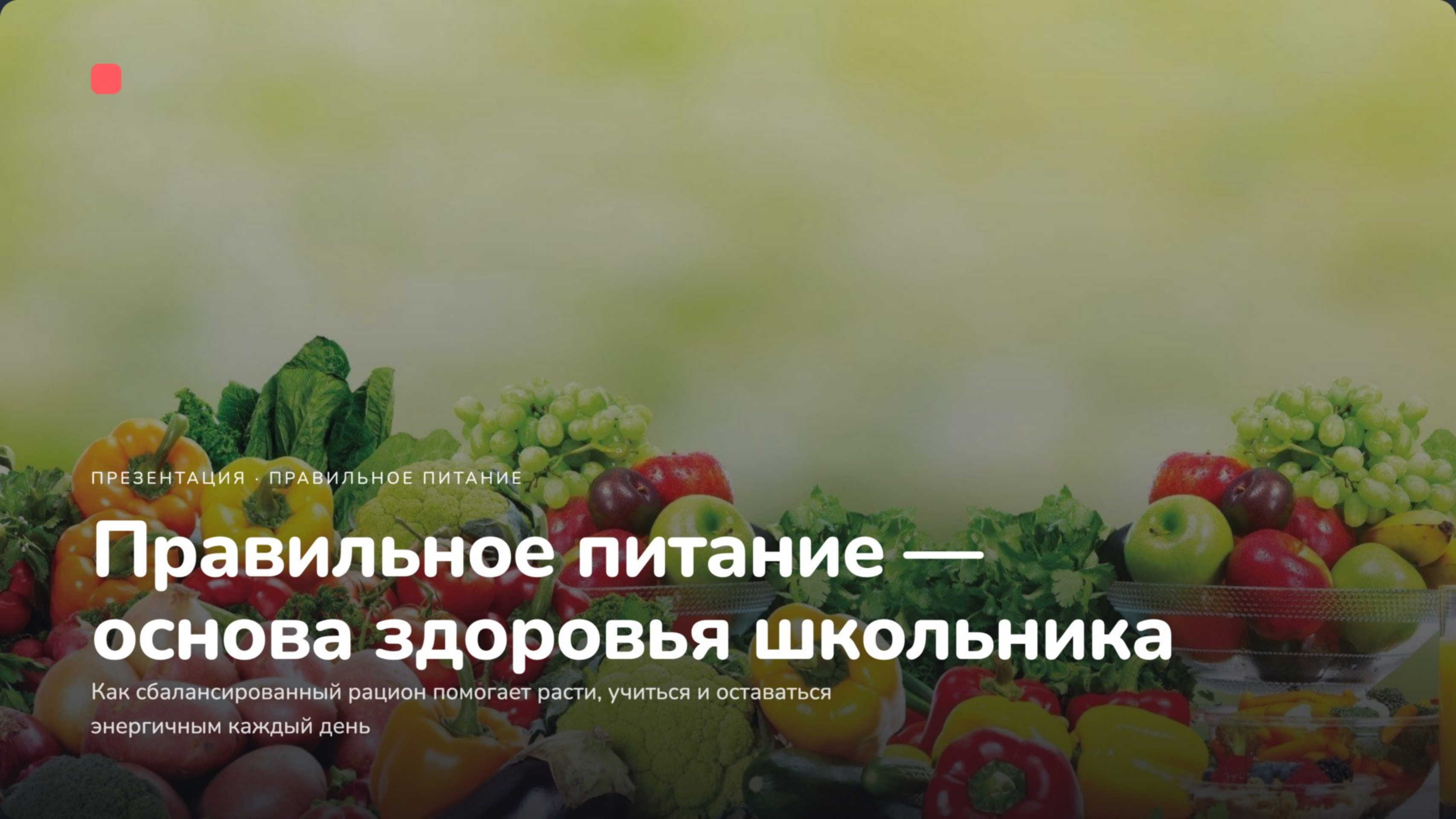




ПРЕЗЕНТАЦИЯ · ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правильное питание — основа здоровья школьника

Как сбалансированный рацион помогает расти, учиться и оставаться
энергичным каждый день

МАКРОНУТРИЕНТЫ

Белки, жиры и углеводы: зачем они организму

Показатель	Белки	Жиры	Углеводы
Функции в организме	Строительный материал для мышц	Энергия и гормоны	Главный источник энергии
Суточная норма (подросток)	75–90 г	70–85 г	300–400 г
Продукты-источники	Мясо, рыба, яйца	Масла, орехи	Крупы, хлеб

Баланс БЖУ — основа роста, энергии и здоровья подростка.

Витамины и минералы: где их искать

Нутриент	Норма в день	Роль	Где содержится
Витамин А	900 мкг	Зрение, иммунитет	Морковь, тыква, печень
Витамин С	90 мг	Иммунитет, кожа	Цитрусовые, киви
Витамин D	15 мкг	Кости, зубы	Жирная рыба, яйца
Витамины группы В	1,5 мг	Энергия, нервная система	Мясо, крупы, яйца
Кальций	1200 мг	Кости, зубы	Молоко, сыр, зелень
Железо	18 мг	Кроветворение	Печень, яблоки, гречка
Йод	150 мкг	Щитовидная железа	Морепродукты, йодированная соль

СТРУКТУРА РАЦИОНА

Пищевая пирамида и тарелка здорового питания



Сладости и жиры

Минимум: редко, маленькими порциями

Белки: мясо и рыба

Мясо, рыба, яйца, бобовые — ещё 1/4 тарелки

Овощи и фрукты

Половина тарелки — источник витаминов и клетчатки

Злаки и гарнир

Основа рациона: хлеб, крупы, макароны — 1/4 тарелки

РЕЖИМ ДНЯ

Режим питания и завтрак

7:00–8:00



Завтрак

Сытный и быстрый: каша, омлет, творог; второй завтрак — в школе

13:00–14:00



Обед

Горячее блюдо, суп, салат

16:00



Полдник

Фрукты, йогурт, орехи

19:00



Ужин

Лёгкий, за 2–3 часа до сна

ВОДНЫЙ БАЛАНС

1,5–2 л

норма воды для школьника в день

Формула: 30 мл на 1 кг веса. Признаки обезвоживания:
усталость, головная боль, снижение внимания.

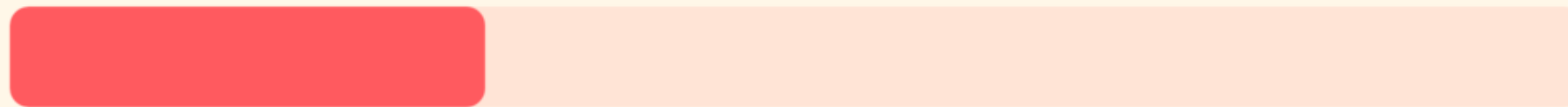
Сахар в цифрах: фастфуд против нормы

Газировка, 0,33 л



35 г

Чизбургер



9 г

Картофель фри



1 г

Дневная норма ВОЗ



25 г

Одна банка газировки превышает дневной лимит сахара ВОЗ

АЛГОРИТМ

Как читать состав на упаковке

01

Срок годности

Проверяем, свежий ли продукт и сколько его можно хранить.

02

Ингредиенты по убыванию

Первый в списке — тот, которого в составе больше всего.

03

Ищем скрытый сахар

Глюкозный сироп, декстроза, мальтодекстрин — это тоже сахар.

04

Проверяем Е-добавки

Смотрим, какие индексы «Е» есть в составе и безопасны ли они.

05

Калорийность на 100 г

Сравниваем калории и пищевую ценность с другими продуктами.

Меню школьника на день

Приём пищи

Завтрак

Второй завтрак

Обед

Полдник

Ужин

Блюдо

Овсяная каша,
бутерброд с маслом
и сыром

Яблоко

Суп, второе (котлета
с пюре), компот

Творожок

Рыба с овощами

Порция

250 г + 30 г

1 шт. (150 г)

300 г + 200 г + 200
мл

150 г

200 г + 150 г

Калорийность

450 ккал

70 ккал

650 ккал

120 ккал

400 ккал

Всего около 1700 ккал — дневная норма младшего школьника

ИТОГИ

7 правил здорового питания

Запомни эти простые принципы — и твой рацион станет сбалансированным.

01 Овощи и фрукты

Не менее 400 г в день — источник витаминов

02 Вода

1,5–2 литра в день для обмена веществ

03 Завтрак

Не пропускай — он запускает метаболизм

04 Сахар и фастфуд

Ограничь — это пустые калории

05 Читай состав

На упаковке — знай, что ты ешь

06 Режим питания

3 приёма пищи и 2 перекуса в одно время

07 Готовь дома

Контролируй ингредиенты и качество