

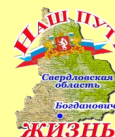
Таблица калорийности

Продукты	ккал на 100 г продукта
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Молоко пастеризованное	59
Молоко обезжиренное	31
Молоко сгущённое	135
Кефир жирный	59
Кефир, ряженка 1%	40
Йогурт 1,5%	90
Сметана 30%	294
Творог жирный	226
Творог 9%	156
Сыр Российский	364
Брынза	260
Плавленные сыры	270 - 340
Масло сливочное	183
Мороженое	226
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Говядина	267
Свинина	560
Баранина	209
Кура	160
Печень говяжья	98
Сосиски	260
Колбаса молочная	252
Колбаса докторская	257
Колбаса полукопчёная	370 - 450
Яйца куриные /2 шт./	157
Овощи	10 - 40

Фрукты	40 - 50
Сахар	374
Шоколад	540
Пирожное	350 - 750
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ	
Сельдь	234
Горбуша	140
Минтай	72
Кальмары	100
Креветки	98
КУЛИНАРНЫЕ ЖИРЫ	
Майонез	627
Масло оливковое	898
Маргарины	744
ЗЛАКОВЫЕ	
Хлеб пшеничный	235
Хлеб ржаной	190
Булки, сдоба	250 - 300
Макароны отварные	98
Блины	189
Крупа гречневая	329
Крупа овсяная	345
Крупа рисовая	323
Крупа пшеничная	109
Крупа перловая	135

ВЫБИРАЙ И ПЛАНИРУЙ СВОЁ ПИТАНИЕ.

МКУ «УКМПИИ», 2014
623530, г. Богданович, ул. Гагарина, 32
Телефон: (343) 76 2-29-22
Составитель: Ананичева Л.В.



МКУ «Управление культуры,
молодёжной политики и
информации»

РАСТИ ЗДОРОВЫМ!

► **Питаемся правильно**



Серия буклетов
«Здоровый Образ Жизни»
для старшеклассника.

ГО Богданович 2014

Полноценное питание представляет собой один из основных факторов, определяющих **ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ.**

● Питание человека регулируется центральной нервной системой. Для нормальной и правильной работы пищевого центра нашего мозга исключительно важен РЕЖИМ питания.



● Наиболее распространено трехразовое питание, однако четырёхразовое следует считать физиологически более правильным, так как оно позволяет создать равномерную нагрузку на органы пищеварения.



Рекомендуемые режимы питания

Часы приема пищи: Вид и место питания:

7.30 – 8.00 1-ый **Завтрак** дома.

10.30 – 11.30 2-ой **Завтрак** и

13.30 – 14.30 **Обед** в школе

/должны включать горячее, полноценное питание/.

19.00 – 19.30 **Ужин** дома - «лёгкий»,
/второг, салат, морепродукты/.

Оптимальным промежутком времени между приёмом пищи является интервал в 3,5 - 4 часа.

Лёгкие перекусы фруктами в течение дня очень полезны.

Калорийность питания старшеклассников должна быть 2600-3000 ккал, но если подросток занимается спортом, то он должен получать на 300-500 ккал больше.



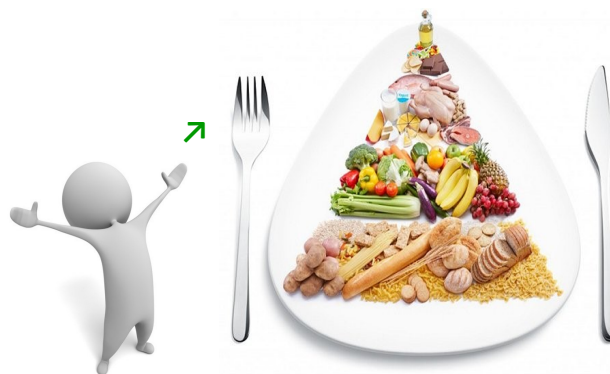
● Для роста и сохранения здоровья организм подростка нуждается в **РАЗНООБРАЗНЫХ ПИТАТЕЛЬНЫХ** веществах.

Существует 6 основных групп таких веществ:

белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и клетчатка.

● **Белки** - важнейший компонент пищи, главный «строительный материал» для всех тканей и клеток организма.

Дефицит белка может вызвать нарушение функции коры головного мозга. Страдает память, умственные способности, быстро возникает переутомление, снижается работоспособность и сопротивление к различным инфекциям. Белки животного происхождения должны составлять не менее **50%** от общего количества белков в рационе дня.



А это ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ на вашей тарелке!

● Также в питании старшеклассников необходимо присутствие **жиров** – сливочного, растительных масел, рыбы. Жиры служат источником витаминов А и Д.



● **Функция углеводов** в организме человека, в основном, сводится к снабжению его энергией.

Основную потребность в них организм удовлетворяет за счёт медленных углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, зерновых.

При умеренных физических нагрузках подросток должен потреблять 382 - 422 г усвояемых углеводов в день.



В составе сложных углеводов выделяются полисахариды, которые не усваиваются организмом.

Такие вещества называются пищевыми волокнами и одним из их представителей является клетчатка.

Пищевые волокна практически не перевариваются, но они существенно влияют на процессы: переваривание, усвоение и эвакуацию пищи, а также важны для поддержания микрофлоры кишечника. **Пищевые волокна в большом количестве содержатся в овощах и фруктах, «неочищенных» зерновых, таких как геркулес, а также в отрубях.**



Необходимо уделять особое внимание обеспеченности организма **ВИТАМИНАМИ.**

