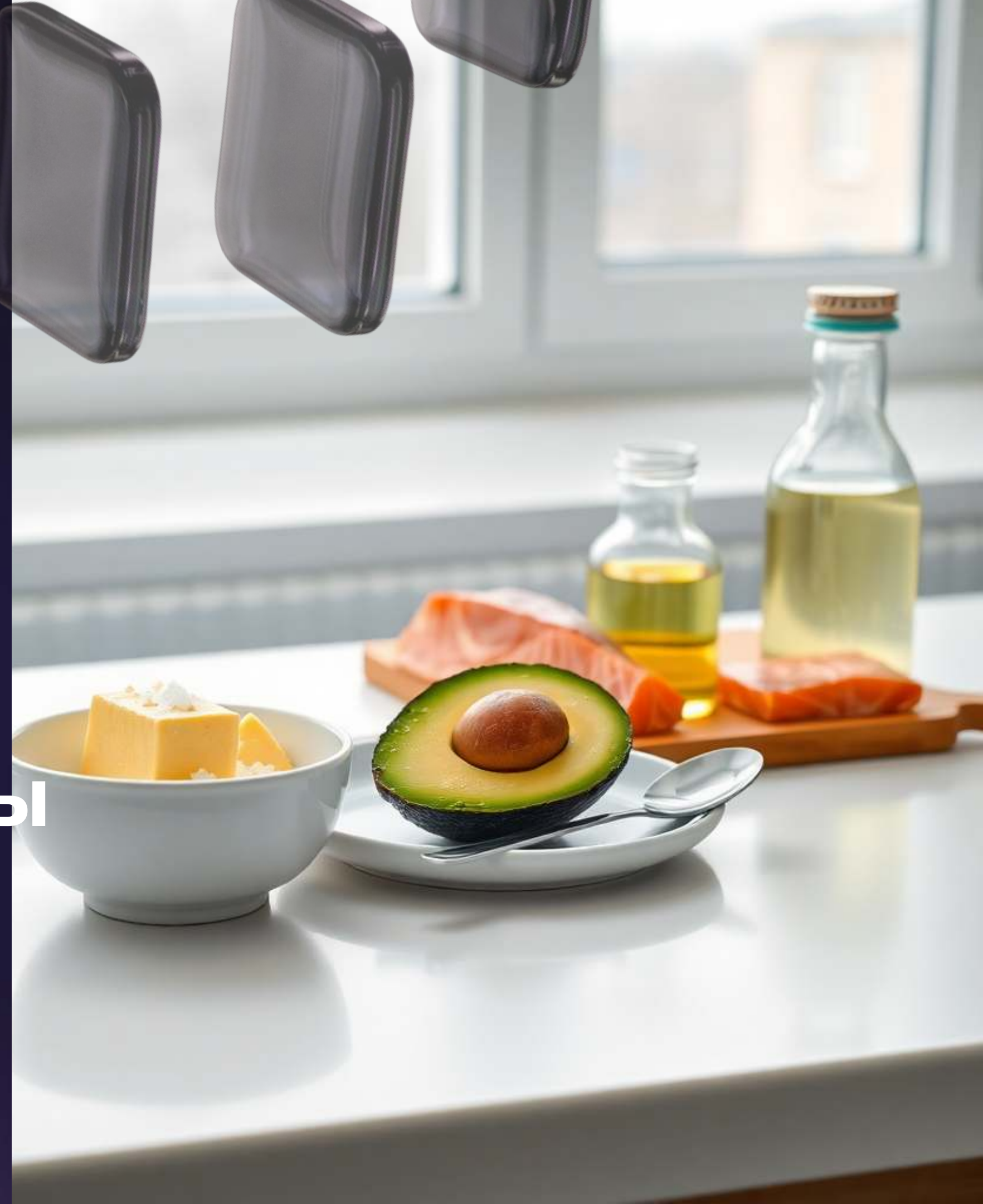


Жиры нужны для энергии, роста и защиты организма.

Жиры: зачем они нужны организму



Что нужно знать о жирах

Жиры встречаются в масле, орехах, рыбе, молочных продуктах и мясе. Они служат запасом энергии и входят в состав клеток. При этом 1 грамм жира дает 9 ккал — больше, чем белки и углеводы.

Основные виды жиров



Насыщенные жиры

Насыщенные жиры есть в сливочном масле, сыре и жирном мясе. Они тоже нужны, но в небольшом количестве, потому что их избыток делает рацион более тяжелым для сердца и сосудов.



Ненасыщенные жиры

Эти жиры чаще всего содержатся в растительных маслах, орехах, семенах и рыбе. Их считают более полезными, потому что они поддерживают нормальную работу сердца и нужны организму каждый день.



Трансжиры

Трансжиры чаще встречаются в промышленной выпечке, маргарине и фастфуде. Это самый нежелательный вид жиров, поэтому такие продукты лучше есть как можно реже и в небольших порциях.

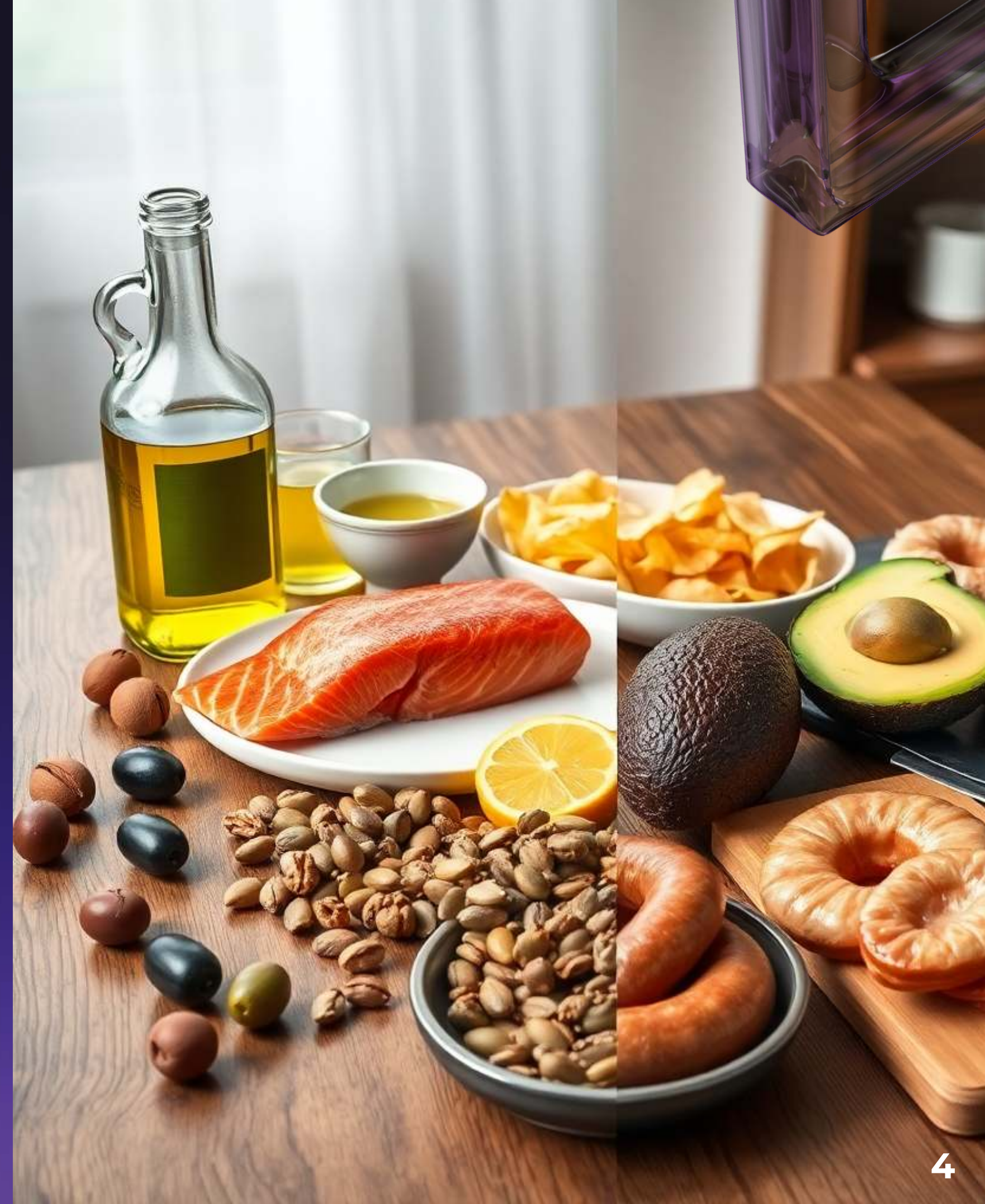
Полезные и менее полезные источники жиров

Более удачный выбор

Оливковое и подсолнечное масло, рыба, орехи, семена и авокадо дают организму полезные жиры. Такие продукты лучше чаще включать в привычный рацион, особенно в составе основных блюд.

Ограничивать стоит

Чипсы, пончики, колбасы, фастфуд и магазинная выпечка содержат много жира, соли или сахара. Их лучше оставлять для редких случаев, а не делать основой ежедневного питания.



Сколько энергии дают питательные вещества



Жиры особенно важны, когда нужно долго сохранять силы без частой еды.

По диаграмме видно, что жиры дают больше всего энергии и помогают создавать ее запас.

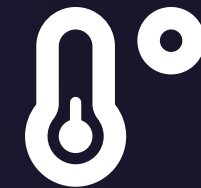
Учебные данные по пищевой ценности: 9 ккал/г для жиров, 4 ккал/г для белков и углеводов.

Роль жиров в организме человека



Для мозга

Жиры входят в состав клеток нервной системы. Поэтому они важны для работы мозга, внимания и запоминания, особенно в период роста и учебной нагрузки.



Сохранение тепла

Жиры помогают сохранять тепло тела, что важно в холодную погоду. Благодаря этому организм меньше теряет тепло и легче поддерживает нужную температуру.



Источник энергии

Жиры помогают организму получать много энергии и создавать ее запас на будущее. Это особенно важно, когда человек долго учится, гуляет или занимается спортом.



Защита органов

Жировая ткань помогает смягчать удары и защищает внутренние органы. Она работает как естественная подушка, уменьшая риск повреждений при движении и падениях.



Строительный материал

Жиры участвуют в образовании некоторых важных веществ организма и входят в состав клеточных оболочек. Без них клетки не могли бы нормально работать и обновляться.

Сравнение видов жиров по источникам и действию

Таблица показывает, где встречаются разные жиры и как они влияют на организм.

Вид жира	Источники	Влияние
Ненасыщенные	рыба, масла	поддерживают сердце
Насыщенные	масло, сыр	нужны в меру
Трансжиры	выпечка, фастфуд	лучше ограничить

Ненасыщенные жиры стоит выбирать чаще, насыщенные — умеренно, а трансжиры максимально ограничивать.

Обобщение по учебным материалам о видах жиров и их пищевых источниках.

Сколько жиров нужно школьнику

01 Ежедневно, но умеренно

Жиры должны быть в рационе каждый день, потому что растущему организму они нужны для энергии и развития. Важно не переедать, а соблюдать разумное количество.

02 Выбирать полезные источники

Для школьника особенно полезны рыба, растительные масла, орехи и семена. Они дают нужные жиры и помогают сделать питание более разнообразным и качественным.

03 Не ограничиваться только жирной едой

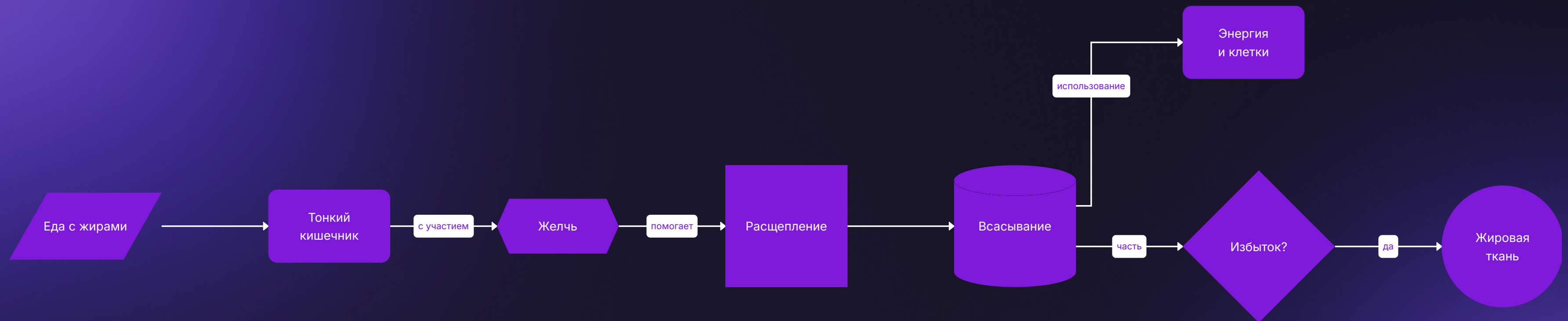
Жиры не должны приходить только из колбасы, выпечки или жареных блюд. Если основой рациона становятся такие продукты, питание теряет пользу и становится слишком тяжелым.

04 Соблюдать баланс

Слишком мало жиров мешает нормальному росту и развитию, а слишком много повышает риск лишнего веса. Поэтому важны и качество жиров, и размер порции.

Путь жиров в организме

Схема показывает, что происходит с жирами после еды.



Почему рыба и орехи считаются полезными



Рыба для мозга и сердца

Жирная рыба — один из самых удачных источников полезных жиров. В ней есть омега-3 жирные кислоты, которые особенно ценятся в питании школьников и взрослых. На изображении рыба может стать главным примером продукта для здорового рациона.



Орехи и семена — маленькая польза

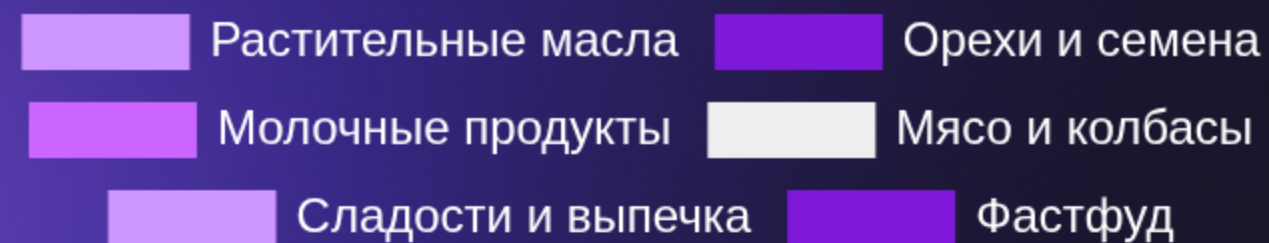
Горсть орехов или семян — это не только жиры, но и белок, клетчатка, витамин Е. Такие продукты удобно брать с собой в школу, если выбирать их без лишней соли, сахара и глазури.



Растительные масла в повседневной еде

Растительное масло помогает сделать салат, кашу или овощи более полезными и вкусными. Его используют понемногу, чтобы добавить в рацион ненасыщенные жиры без лишней тяжести для организма.

Откуда школьники получают жиры



Рацион подростков часто получает жиры и из полезных, и из менее удачных продуктов. Важно, чтобы натуральные источники встречались чаще готовых перекусов.

Чем выше доля растительных масел, орехов, семян и рыбы, тем качественнее рацион и меньше риск лишних калорий.

Учебная иллюстрация по типичным группам продуктов; не является статистикой.

Жиры очень энергоёмкие: даже небольшая порция даёт много калорий. При частом переедании это облегчает набор лишнего веса.

9 ккал

содержит 1 грамм жира, поэтому лишние жирные продукты быстро повышают калорийность рациона.

Справочные данные по пищевой ценности: 1 г жира = 9 ккал.

Где скрываются трансжиры



Выпечка и печенье

Трансжиры часто прячутся в магазинной выпечке, печенье, вафлях и кремах. Такие продукты долго хранятся, но обычно содержат мало полезных веществ и много калорий.

Маргарин и жиры

На упаковке трансжиры могут называться гидрогенизированными жирами или частично гидрогенизированными маслами. Маргарин, спреды и некоторые кремы нередко входят в этот список.

Полуфабрикаты и снеки

Полуфабрикаты, чипсы, крекеры и некоторые снеки тоже могут содержать нежелательные жиры. Особенно это заметно, если продукт жарят или используют дешёвые жиры для текстуры.

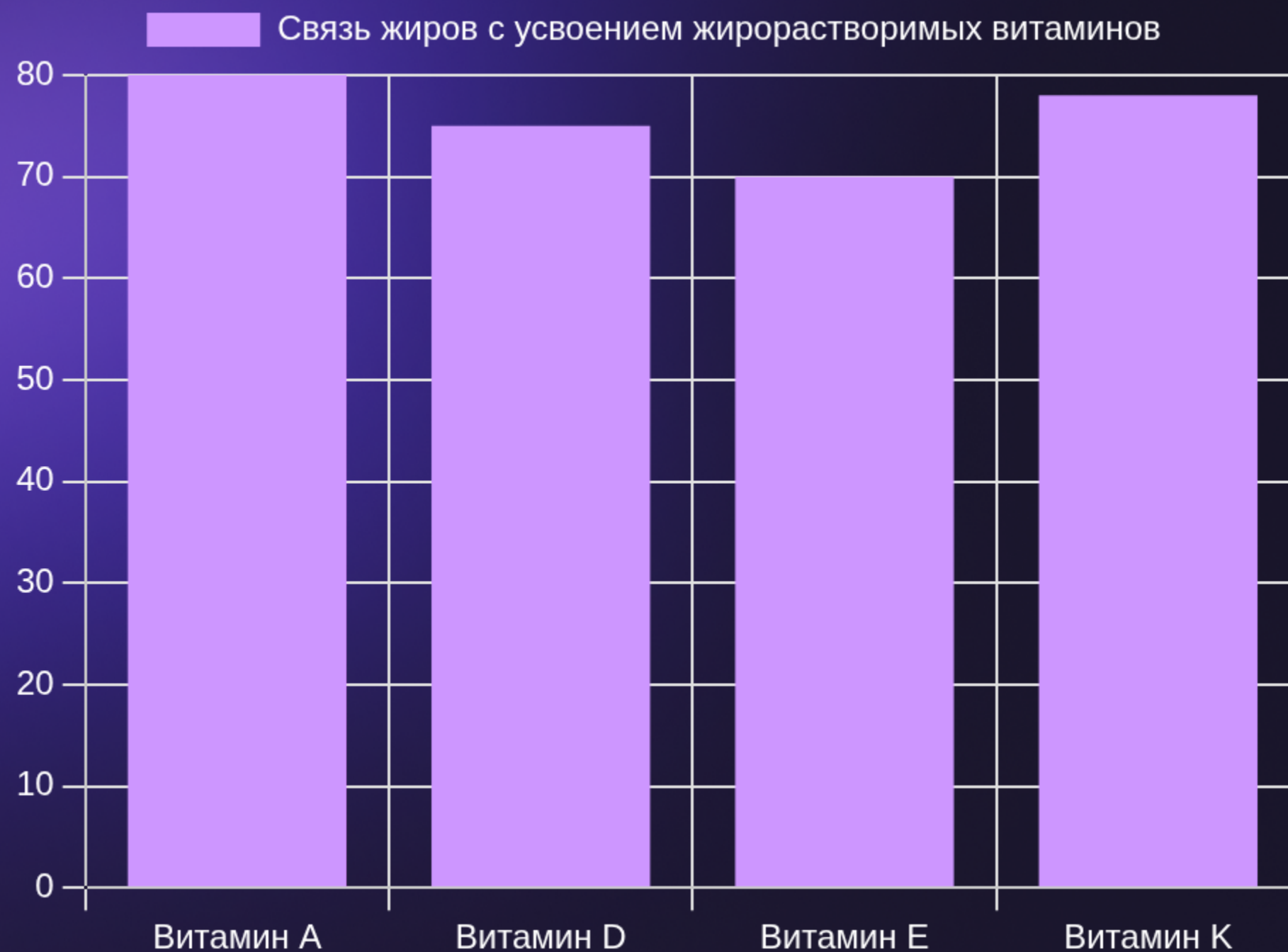
Как распознать по этикетке

Если в составе есть длинный список добавок, а в первых строках указаны жиры, стоит быть внимательнее. Чем меньше таких продуктов в меню, тем лучше.

Выбираем чаще другое

Лучше чаще брать простые продукты без лишней обработки: орехи, рыбу, овощи, каши и йогурт без добавок. Так легче сократить трансжиры в рационе.

Как жиры помогают усваивать витамины



Небольшое количество жира в блюде помогает организму лучше использовать эти витамины из овощей, рыбы и молочных продуктов.

Жиры не только дают энергию, но и делают рацион более полезным, если их добавлять умеренно к подходящей еде.

Учебные материалы о жирорастворимых витаминах А, D, Е и К; значения на диаграмме иллюстративные.

Сравнение способов приготовления пищи



Таблица показывает, как способ приготовления влияет на количество добавленного жира и общую калорийность блюда.

Чем меньше масла впитывает блюдо, тем легче удерживать калорийность под контролем. Варка, тушение и запекание обычно удачнее жарки и фритюра.

Способ	Жир
Варка	не добавляет
Тушение	минимум
Запекание	умеренно
Жарка	много
Фритюр	очень много

Учебное сравнение способов приготовления пищи.



Как читать состав продуктов

01

Сначала ищем жиры

Посмотрите, есть ли в составе слова «жиры», «насыщенные жиры» и «трансжиры». Если они стоят в начале списка, значит, продукта с жирами много.

02

Сравниваем название жира

Более удачный выбор — продукты с растительными маслами и без гидрогенизированных жиров. Слова «маргарин» и «частично гидрогенизированные масла» лучше воспринимать как сигнал осторожности.

03

Оцениваем длину списка

Чем длиннее список ингредиентов и чем больше там непонятных добавок, тем чаще это сильно обработанный продукт. Для перекуса лучше выбирать более простые составы.

04

Смотрим на порцию

Даже полезный продукт нужно есть умеренно. Орехи, сыр или печенье могут сильно отличаться по калорийности, поэтому важно учитывать не только состав, но и размер порции.

Жиры в здоровом школьном меню



Завтрак, который надолго насыщает

Овсянка с орехами и кусочками яблока даёт энергию на первую половину дня. В такой завтраке есть сложные углеводы, немного жира и клетчатка, поэтому он дольше поддерживает сытость и помогает не тянуться к сладким перекусам.



Обед на сбалансированной тарелке

Рыба с овощами и небольшим количеством растительного масла — хороший пример школьного обеда. Здесь жиры помогают усваивать витамины, а овощи и гарнир делают блюдо более разнообразным и полезным.

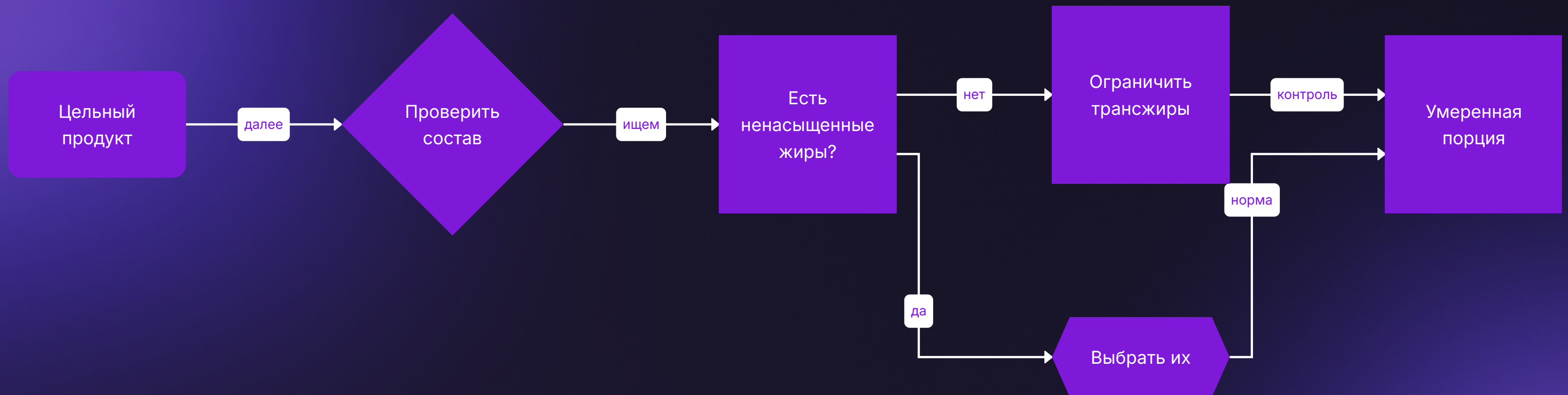


Полезный перекус после уроков

Йогурт без лишнего сахара, горсть семян или несколько орехов подходят лучше, чем сладкая булочка. Такой перекус не перегружает рацион, но помогает дождаться ужина без сильного голода.

Как выбрать более полезный жир

Схема основана на проверке состава продукта и выборе более натуральных источников жиров.



Интересные факты о жирах

Запас и защита

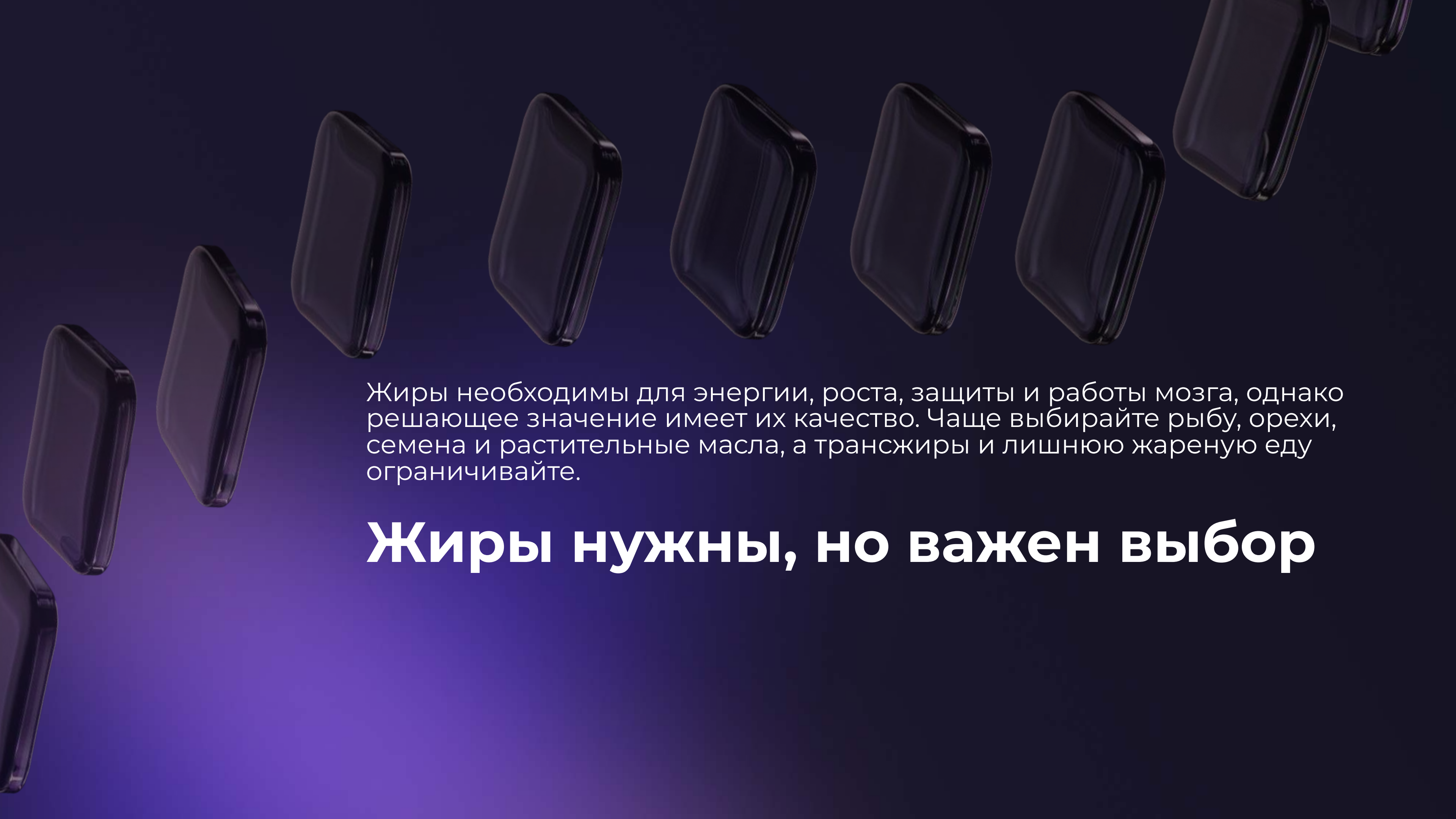
Жировая ткань не только хранит энергию, но и помогает сохранять тепло. Она действует как мягкая «подушка», которая частично защищает органы от ударов и тряски.

Незаменимые кислоты

Некоторые жирные кислоты организм не умеет создавать сам. Поэтому они должны поступать с пищей, особенно из рыбы, растительных масел, орехов и семян.

Жиры и мозг

В мозге действительно много жиров, потому что они нужны нервным клеткам. Без них сложнее поддерживать нормальную работу мозга, внимание и передачу сигналов между клетками.



Жиры необходимы для энергии, роста, защиты и работы мозга, однако решающее значение имеет их качество. Чаще выбирайте рыбу, орехи, семена и растительные масла, а трансжиры и лишнюю жареную еду ограничивайте.

Жиры нужны, но важен выбор