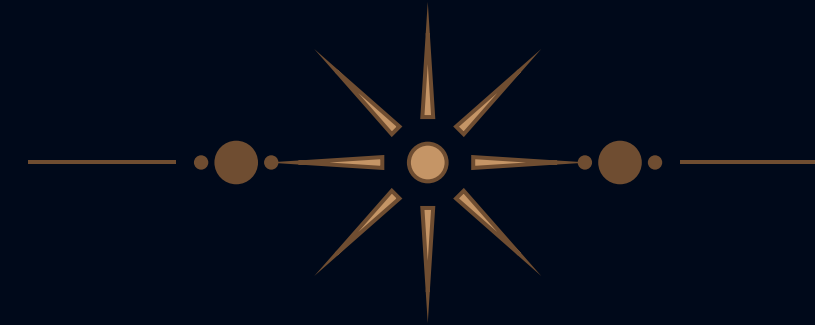


Ключевая тема урока: приготовление и польза пищи

Важность выбора способа приготовления для
сохранения пользы продуктов и здоровья
подростков.



Историческое развитие и социальные аспекты питания



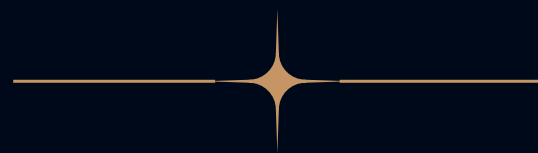
Питание изменялось вместе с технологиями — от домашнего очага к фабричной еде. Здоровье и традиции влияют на пищевые привычки молодежи.



Основные группы продуктов и их значение



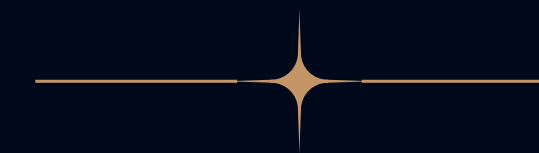
Белки — мясо, рыба, яйца, бобовые обеспечивают строение клеток и поддерживают иммунитет организма.



Жиры — растительные масла, сливочное масло, орехи способствуют всасыванию витаминов и гормональному балансу.



Углеводы — злаки, хлеб, овощи являются главным источником энергии для мозга и мышечной активности.



Витамины и минералы получают из фруктов, овощей, молочных продуктов — необходимы для нормального развития.



Признаки сбалансированного питания



Оптимальное соотношение нутриентов

Рацион должен содержать 10–15% белков, 25–30% жиров и 55–65% углеводов для полноценного питания подростка.



Разнообразие источников

Использование различных продуктов обеспечивает получение всех нужных микроэлементов и поддерживает здоровье.



Визуальный образ здоровой тарелки

Половина тарелки — овощи и фрукты, по четверти — белки и злаки, что помогает сбалансировать рацион.

Пищевая ценность популярных продуктов



Таблица отражает содержание основных нутриентов и калорийность на 100 г продукта для осознанного выбора питания.

Анализ состава продуктов помогает составить сбалансированный рацион с учетом потребностей подростка.



Продукт	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал
Куриная грудка	23	1	0	110
Гречка	12	3	62	316
Яблоко	0.3	0	14	52
Сыр твёрдый	25	33	1	350
Хлеб ржаной	6	1	42	198

ФГБУН «НИИ питания»

Влияние способов приготовления на питательную ценность

Варка и тушение уменьшают часть витаминов, но сохраняют белки и углеводы в доступной форме.

Жарка при высоких температурах разрушает витамин С и способствует образованию вредных соединений.

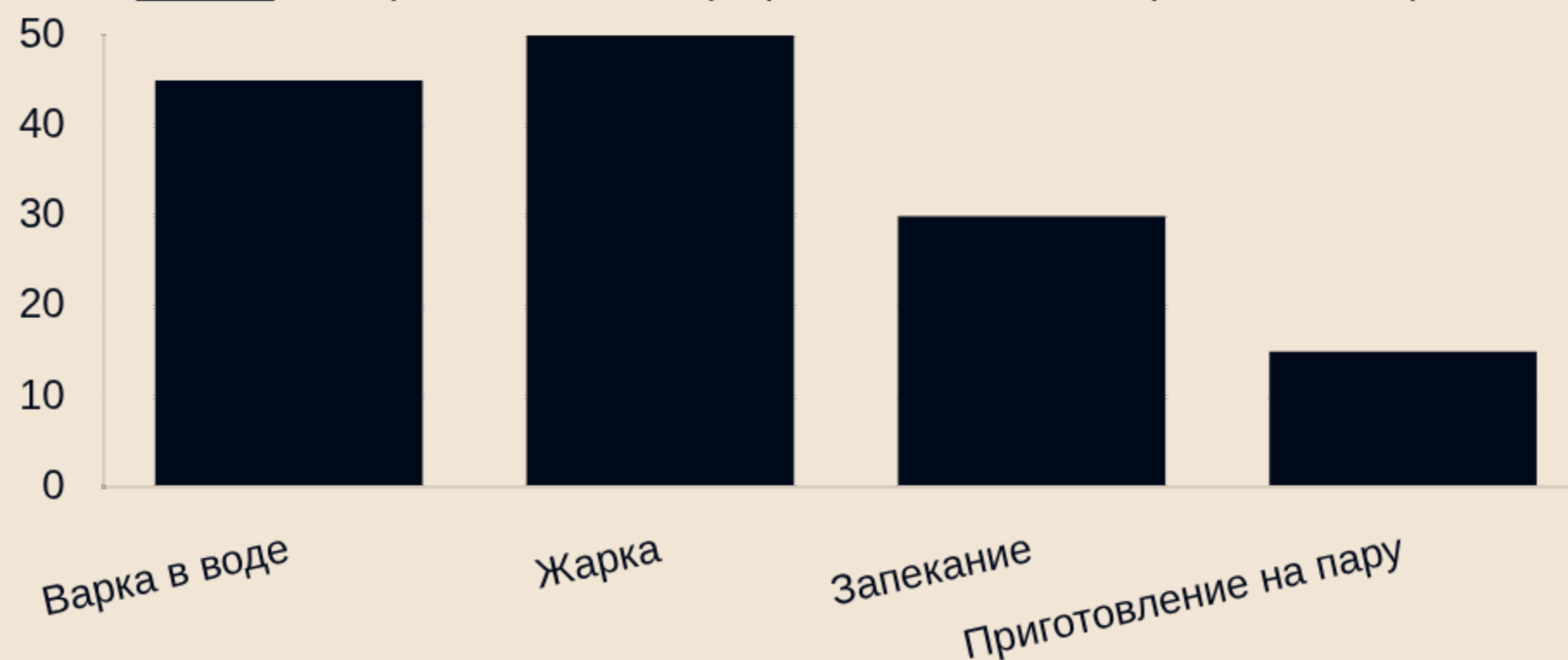
Паровая обработка минимально снижает питательную ценность и сохраняет важные биологически активные вещества.

Запекание без добавления жира улучшает сохранность витаминов и способствует лучшей усвояемости пищи.

Потеря витамина С в зависимости от метода готовки



Потери витамина С при разных способах обработки овощей



Минимальные потери витамина С наблюдаются при приготовлении на пару, что делает этот способ предпочтительным.

Выбор метода обработки напрямую влияет на сохранение жизненно важных витаминов в овощах.



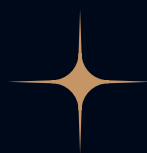
Министерство здравоохранения РФ, 2023

Преимущества минимально обработанных продуктов

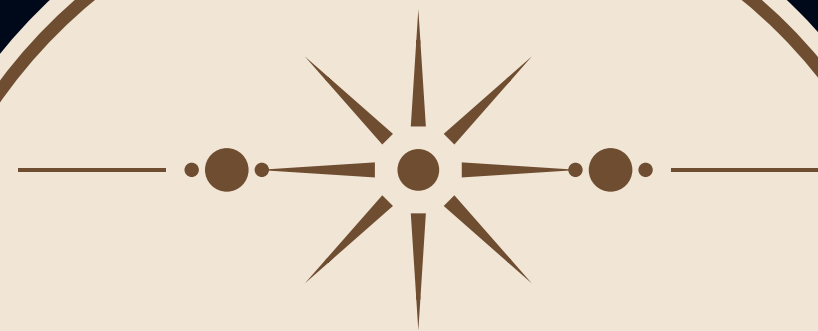
Свежие овощи и фрукты сохраняют максимум витаминов, антиоксидантов и клетчатки, необходимых для здоровья.



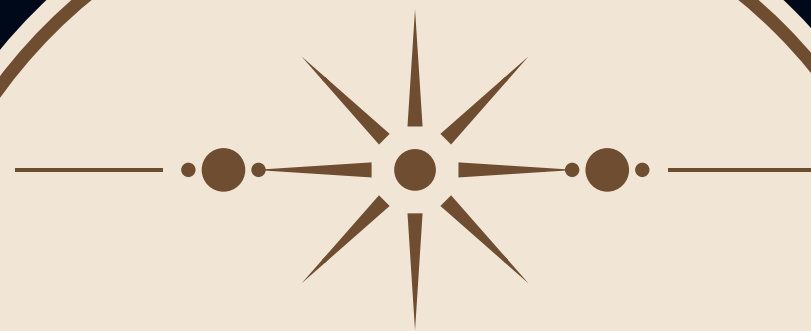
Минимальная термическая обработка снижает разрушение полезных веществ и улучшает усвояемость пищи.



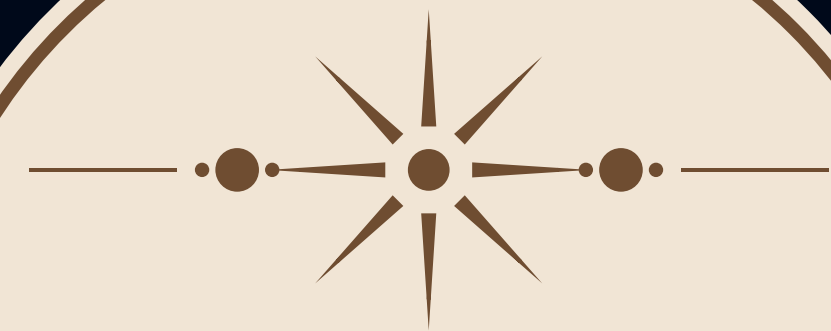
Роль воды и питьевого режима в рационе подростков



Вода составляет 60% массы тела подростка и необходима для всех жизненных функций организма.



Рекомендуется выпивать 1,5–2 литра чистой воды в день для поддержания концентрации и физической активности.



Недостаток жидкости снижает обмен веществ и работоспособность, вызывая головные боли и усталость.

Свойства популярных напитков

Напиток	Калории (ккал)	Сахар (г)	Кофеин (мг)
Вода	0	0	0
Зелёный чай	1	0	20
Пакетированный сок	45	10	0
Газированная вода	42	10	0
Энергетик	45	11	32

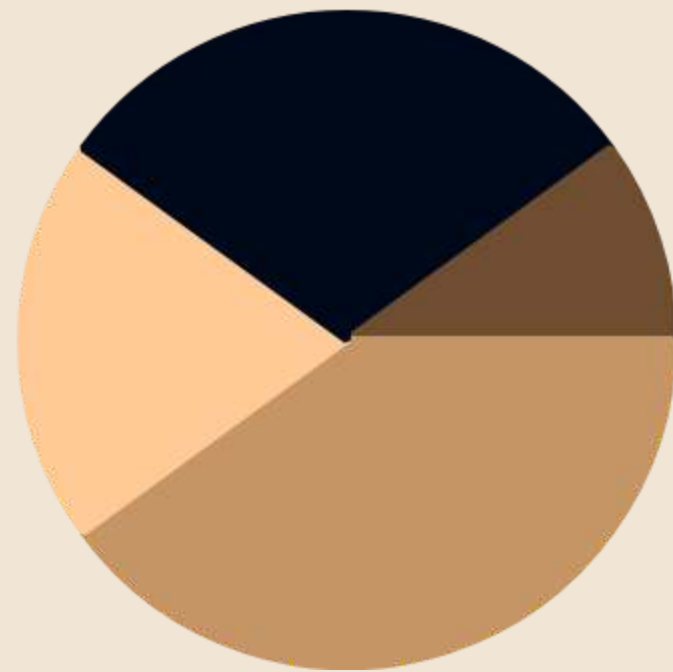
Таблица показывает калорийность, содержание сахара и кофеина, важные параметры при выборе напитков подростками.

Вода остается лучшим выбором, избыток сахара и кофеина вреден для здоровья подростков.

Роскачество, 2023

Структура рациона подростков в России

■ Молочные продукты ■ Мясо и рыба ■ Злаки и хлеб
■ Овощи и фрукты ■ Сладости и жиры

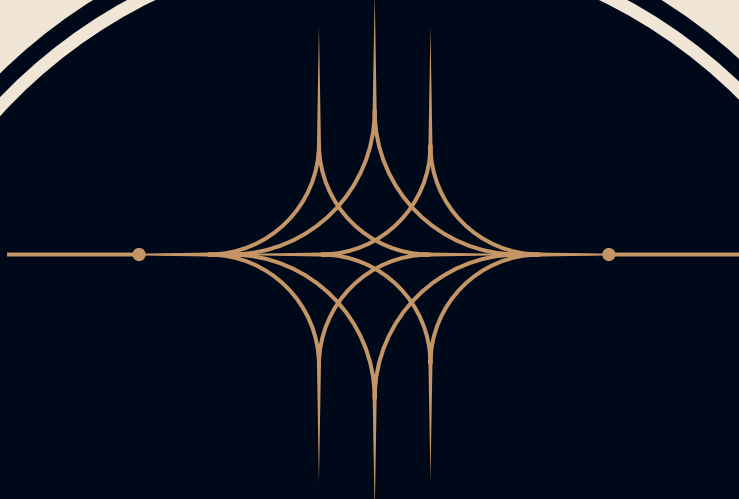


Анализ рациона выявляет недостаток белка и избыток простых углеводов и жиров, что влияет на здоровье подростков и их энергетику.

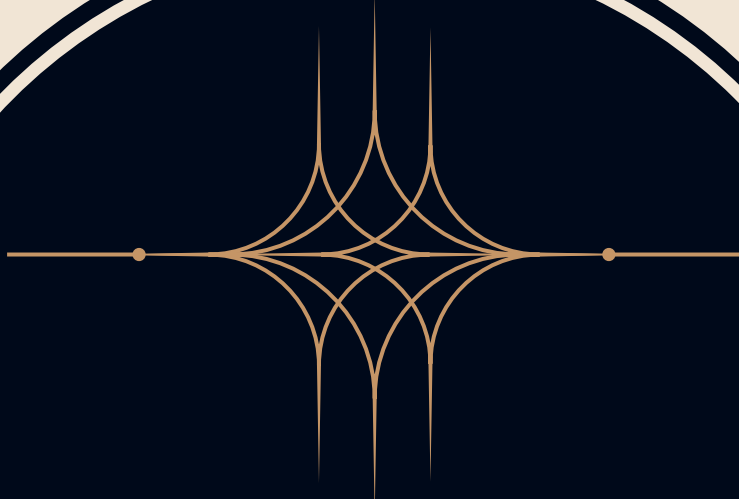
Необходима корректировка пищевых привычек для снижения потребления сахара и жиров, увеличения доли овощей и белковых продуктов.

Роспотребнадзор, 2022

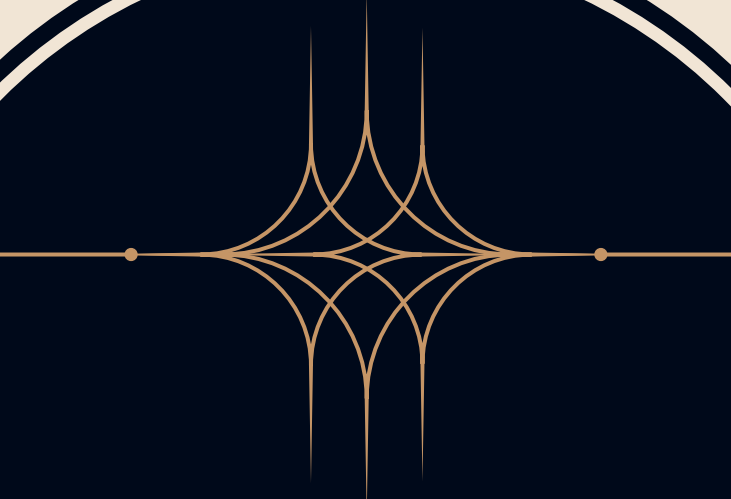
Риски чрезмерного употребления сахара и соли



Чрезмерное потребление сахара свыше 25 г в сутки ведёт к ожирению, повышенному риску развития сахарного диабета 2 типа и ухудшению состояния зубов, способствуя кариесу.



Избыточное потребление соли более 5 г в сутки повышает вероятность гипертонии, нарушений функций почек и возникновения отёков, что негативно сказывается на здоровье подростков.



Данные ВОЗ свидетельствуют об увеличении хронических заболеваний среди подростков при регулярном превышении рекомендуемых норм сахара и соли в рационе.

Транс-жиры и искусственные пищевые добавки: опасность для здоровья

Транс-жиры, присутствующие в маргарине, фастфуде и промышленной выпечке, повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний и способствуют развитию воспалительных процессов в организме.



Некоторые пищевые добавки, такие как консерванты E250 и красители E102, обладают канцерогенными и аллергенными свойствами при регулярном употреблении, что требует осторожности при выборе продуктов.

Наиболее полезные блюда для подростков

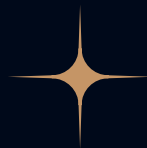
Рацион должен включать блюда из свежих овощей и цельных круп — гречки или овсянки, которые обеспечивают необходимую клетчатку и энергию для активного роста.



Лучший выбор — нежирное мясо и рыба, приготовленные на пару или в духовке, что помогает сохранить питательные свойства и уменьшить вред от избыточного жира.



Салаты из свежих овощей, суп-пюре с курицей и орехи как перекус способствуют насыщению без лишних калорий, минимизируя соль, сахар и готовые соусы.



Принципы приготовления здорового завтрака

Основные компоненты кухни

Правильный завтрак содержит сложные углеводы из овсянки, гречки и цельнозернового хлеба, а также белки из творога и яиц для устойчивой энергии. Клетчатка из фруктов улучшает пищеварение и насыщение.

Рекомендации по выбору завтрака

Не рекомендуется употреблять завтраки с высоким содержанием сахара и искусственных добавок, провоцирующих резкие скачки сахара в крови и быструю утомляемость. Баланс и качество продуктов — залог бодрости на весь день.



Влияние режима питания на состояние организма



Регулярное питание 4–5 раз в день с равномерным распределением приёмов предотвращает резкие колебания уровня глюкозы и поддерживает концентрацию внимания.



Стабильный режим способствует нормализации пищеварения и предотвращает переедание, давая организму возможность эффективно усваивать питательные вещества.



Пропуск приёмов пищи вызывает раздражительность и усталость, что негативно влияет на учебу и физическую активность подростка.



Правильное питание с хорошим режимом улучшает общее самочувствие и снижает риск развития хронических заболеваний в будущем.

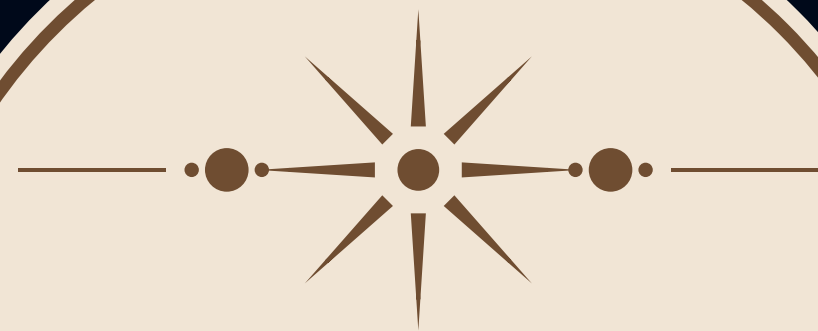


Процесс осознанного приготовления полезного блюда

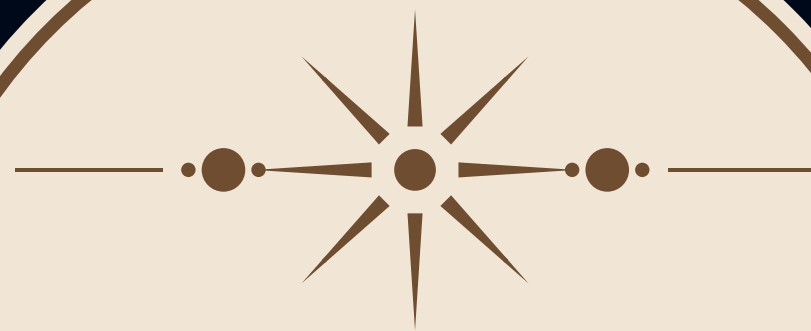
Этапы создания здорового блюда для подростков



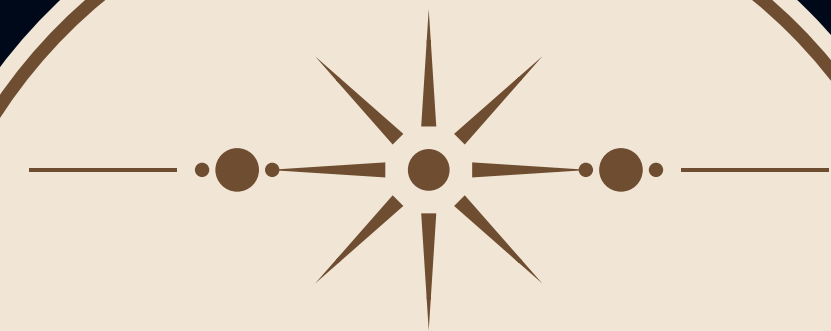
Распространённые мифы о здоровом питании



Миф о полном исключении жиров из рациона опасен: организму необходимы полезные липиды для обмена веществ и клеточной структуры.



Стереотип о том, что для мозга всегда нужен сахар в больших количествах, неверен, избыток сахара приводит к нарушениям и снижению когнитивных функций.



Идея универсальных диет для всех подростков не подтверждается: индивидуальные потребности требуют дифференцированного подхода к питанию.

Практический опыт здорового образа питания среди подростков



История успеха Елизаветы

Елизавета, 16 лет, отказалась от газированных напитков и фастфуда, добавив в рацион свежие овощи и орехи. За два месяца она заметно улучшила выносливость и успеваемость в школе.



Формирование полезных привычек

Подражая примерам друзей, подростки внедряют здоровые перекусы и правильное питание. Постепенное введение изменений позволяет сохранить мотивацию и ощутить положительный эффект на здоровье.



Итог урока: осознанный выбор ради здоровья и развития

Осознанный подход к питанию и способам приготовления обеспечивает жизненно важные элементы для роста и профилактики заболеваний. Баланс, умеренность и критический анализ диет — основа здоровья подростков.