

Правильное питание: основа здоровья, учёбы и физической активности

Еда влияет на энергию, внимание, настроение и силу каждый день.



Почему подростку важно следить за питанием

В 9 классе организм активно растёт и перестраивается, поэтому ему нужны регулярные приёмы пищи, вода и разнообразные продукты. Пропуски завтрака и частые сладкие перекусы быстро отражаются на концентрации, самочувствии и восстановлении после нагрузок.



Какие продукты должны быть в ежедневном рационе



Овощи и фрукты
Овощи и фрукты дают витамины, минералы и клетчатку, которые поддерживают иммунитет и пищеварение. Их удобно добавлять к каждому основному приёму пищи или брать с собой в качестве перекуса.



Крупы и цельнозерновой хлеб
Каши, макароны из твёрдых сортов и цельнозерновой хлеб помогают дольше сохранять сытость и дают организму стабильную энергию для уроков, прогулок и спортивных занятий.



Молочные продукты
Молоко, йогурт, творог и сыр помогают получать кальций и белок, важные для костей, зубов и мышц. Лучше выбирать продукты без лишнего сахара и с понятным составом.



Белковые продукты
Мясо, рыба, яйца и бобовые нужны для роста и восстановления тканей. Они помогают организму после физической нагрузки и поддерживают чувство сытости на более длительное время.

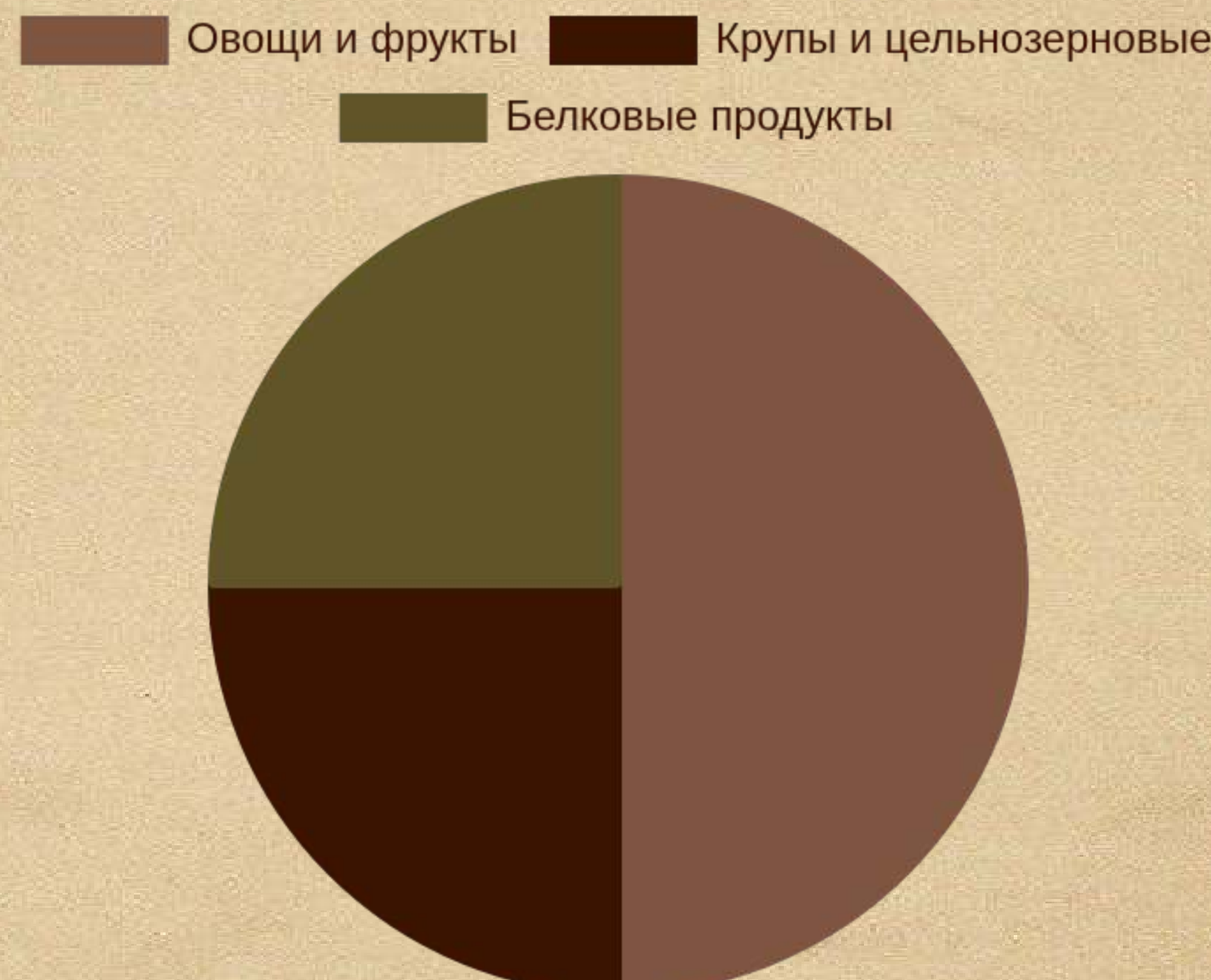


Полезные жиры
Орехи, семена и растительные масла в умеренном количестве поддерживают работу нервной системы и помогают усваивать некоторые витамины. Важно выбирать качественные продукты и не превышать порцию.

Модель тарелки правильного питания

Такая схема подходит для обеда или ужина и помогает быстро проверить, не слишком ли много в блюде быстрых углеводов и жира. Если половина тарелки занята овощами и фруктами, а остальное делят крупы и белок, рацион обычно получается сбалансированным.

Модель «тарелки здорового питания», используемая в рекомендациях по рациональному питанию.



Завтрак перед школой: почему он особенно важен

Как завтрак помогает учиться

Завтрак запускает работу организма после ночного перерыва и помогает сохранять внимание на первых уроках. Без него голод и усталость приходят раньше, а сил на учебный день становится заметно меньше.

Что выбрать утром

Лучше подойдут каша, яйцо, творог, йогурт без лишнего сахара, сыр, фрукты и цельнозерновой хлеб. Сладкая выпечка и газировка дают быстрый подъём, но очень скоро оставляют чувство голода.



Питательные вещества и их роль в организме

Таблица показывает, за что отвечают основные вещества в питании школьника, и помогает связать их с подходящими продуктами.

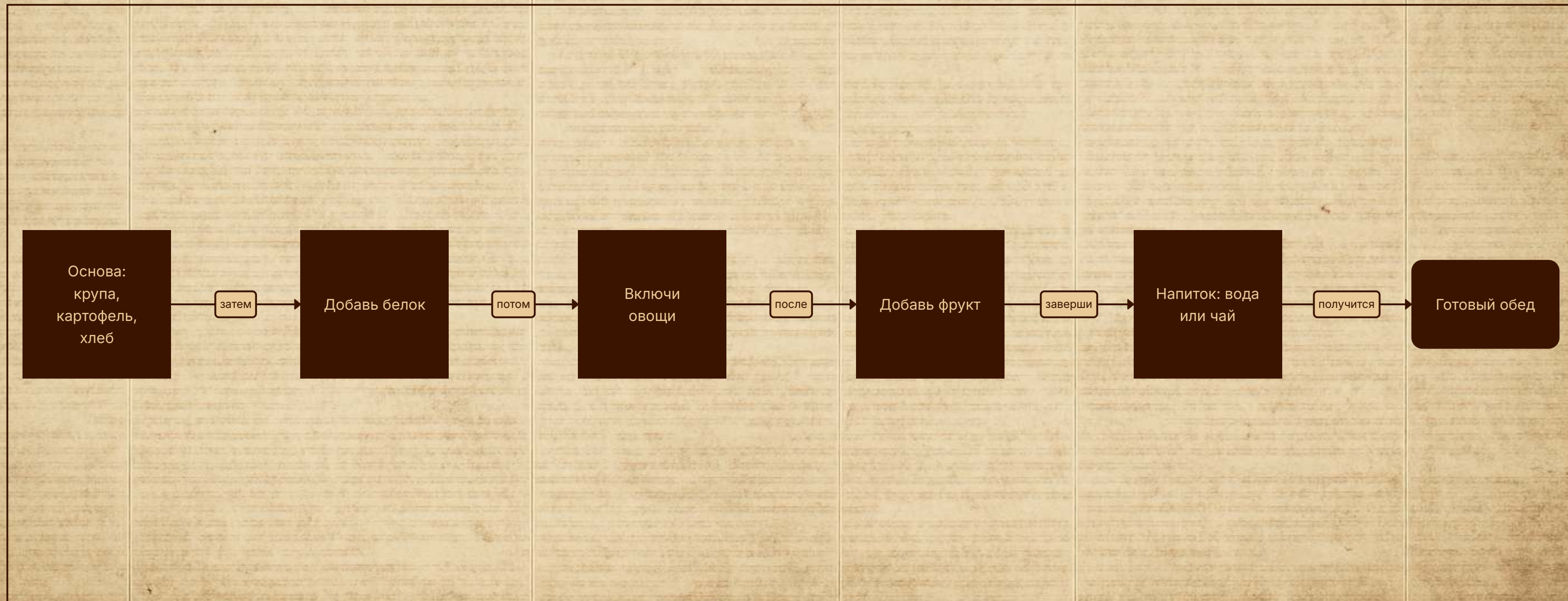
Разные вещества выполняют разные задачи, поэтому однообразный рацион не может полностью обеспечить потребности растущего организма.

Вещество	Роль	Источники
Белки	Рост и мышцы	Мясо, яйца, бобовые
Жиры	Энергия и нервная система	Орехи, масла, рыба
Кальций	Кости и зубы	Молочные продукты
Железо	Перенос кислорода	Мясо, гречка, бобовые

Школьные нормы рационального питания и базовые сведения о питательных веществах.

Как собрать полезный школьный обед

Схема составлена по принципу: основа + белок + овощи + фрукт + напиток.



Вода и режим питья в течение дня

Вода нужна не только после физкультуры: она помогает мозгу работать, поддерживает обмен веществ и температуру тела. Если пить мало, быстрее появляются усталость и рассеянность.

Ощущение сухости во рту, головная боль и вялость часто связаны с нехваткой жидкости. Поэтому лучше пить небольшими порциями в течение дня, а не ждать сильной жажды.

Сладкие напитки не заменяют воду, потому что в них много сахара и мало пользы для нормального утоления жажды. Самый надёжный выбор на каждый день — обычная вода.

Что чаще всего мешает питаться правильно

Чем удобнее и ярче вкус продукта, тем чаще его выбирают вместо полноценной еды и школьного обеда.

Самые заметные нарушения связаны не с редкими исключениями, а с повседневными привычками, которые постепенно вытесняют нормальный режим питания.

Обобщение типичных пищевых привычек школьников; точные данные зависят от конкретного класса и семьи.



Полезные перекусы для учебного дня



Когда между уроками нужен быстрый, но нормальный перекус. Если до обеда ещё далеко, яблоко или банан помогают спокойно дождаться следующего приёма пищи. Такой перекус не перегружает желудок и не мешает сосредоточиться на уроках. К нему удобно добавить йогурт без лишнего сахара или немного орехов.



Что можно взять с собой в рюкзак
Для школы подойдут творог, бутерброд с сыром, морковь или огурец. Эти продукты удобно упаковать дома, а затем съесть на перемене без спешки. Они дают более устойчивое чувство сытости, чем печенье или сладкий батончик.



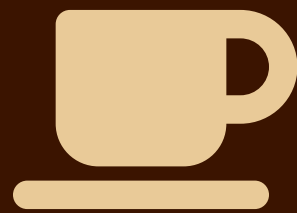
Почему сладкие перекусы быстро подводят
Печенье, чипсы и сладкие батончики кажутся удобными, потому что их легко купить и съесть на ходу. Но после короткого насыщения голод возвращается быстро, а энергия для учёбы держится недолго.

Что важно ограничивать в рационе



Сахар

Частое употребление сладостей и сладких напитков быстро повышает калорийность рациона, усиливает риск кариеса и мешает контролировать аппетит в течение дня.



Соль

Избыток соли особенно заметен в готовых снеках, колбасах и фастфуде. Он делает питание более «тяжёлым» и не помогает формировать полезные привычки.



Жирная жареная еда

Частое употребление жареных блюд и продуктов с большим количеством жира ухудшает качество рациона и вытесняет более полезные блюда: каши, овощи и белковые продукты.



Трансжиры и ультрапереработанные продукты

Промышленные сладости, чипсы, выпечка и полуфабрикаты чаще содержат нежелательные жиры и добавки, поэтому для повседневного питания они подходят хуже всего.

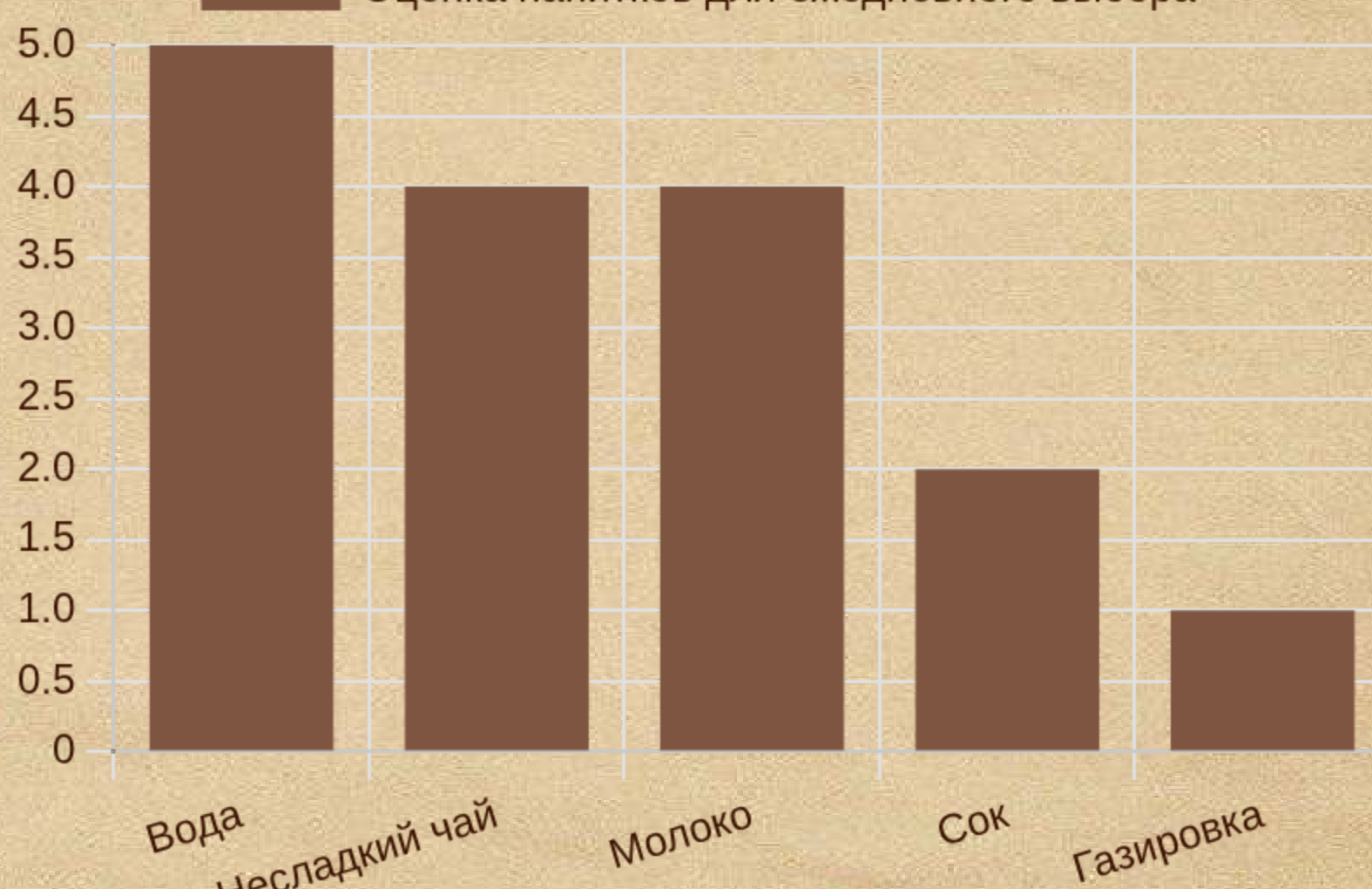
Какие напитки выбирают чаще и какие полезнее

Даже полезные напитки лучше чередовать, а основной объём жидкости в течение дня получать за счёт воды.

Чем меньше сахара в напитке, тем он предпочтительнее для ежедневного употребления; вода остаётся лучшим выбором.

Иллюстративное сравнение по общим рекомендациям по здоровому питанию; 2025

Оценка напитков для ежедневного выбора



Как читать состав продукта на упаковке

Сначала посмотрите на список ингредиентов: чем он короче и понятнее, тем проще понять, из чего сделан продукт и насколько он подходит для частого употребления.

Обратите внимание на первые позиции в составе. Если сахар, сироп, жир или масло стоят в начале, их обычно больше всего в продукте.

Проверьте количество сахара, соли и жиров на порцию и на 100 граммов. Так удобнее сравнивать похожие продукты между собой без ошибок.

Не доверяйте только ярким надписям на лицевой стороне упаковки. Слова «натуральный» или «фитнес» не заменяют внимательного чтения состава и срока годности.

Частый и редкий выбор продуктов: сравнение

Часто	Редко	Почему
овсянка	чипсы	много соли
яблоко	газировка	много сахара
вода	фастфуд	жарка и жир

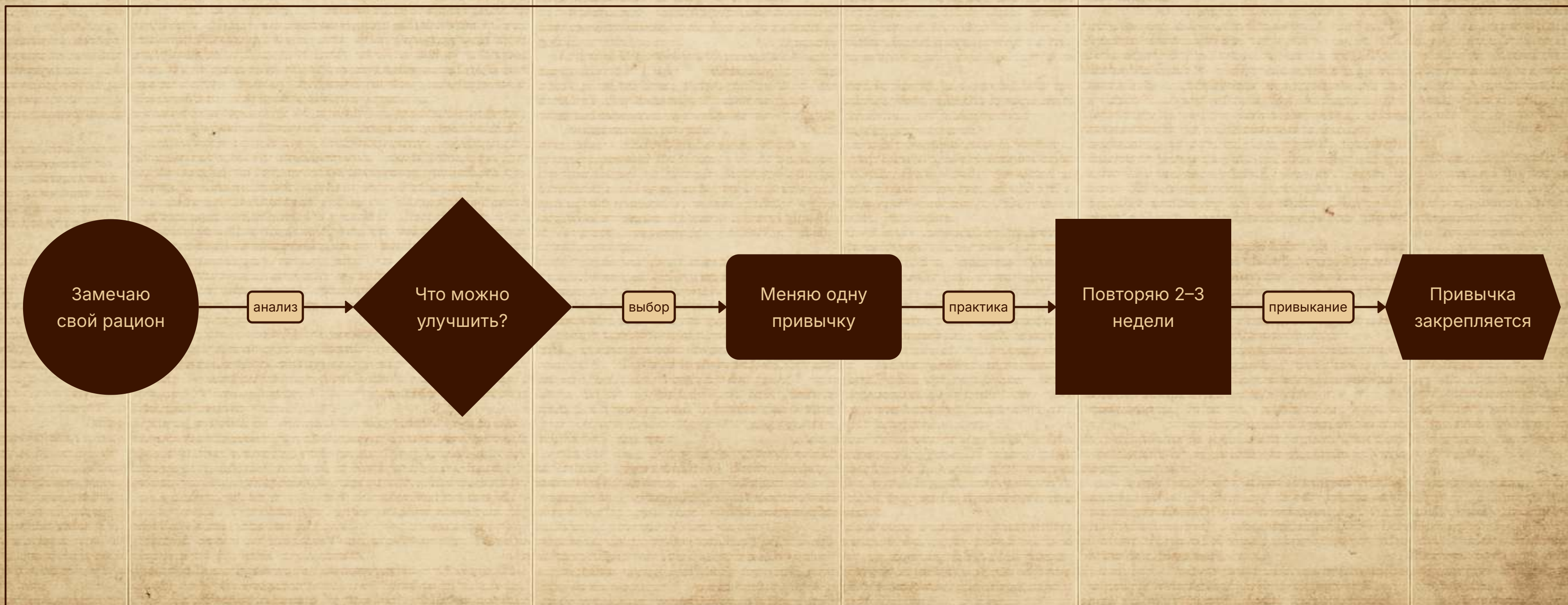
Сравнение помогает понять, какие продукты можно включать в рацион регулярно, а какие лучше оставлять для редких случаев.

Регулярный выбор простых и менее обработанных продуктов помогает сохранить баланс рациона без строгих запретов.

Обобщение принципов здорового питания

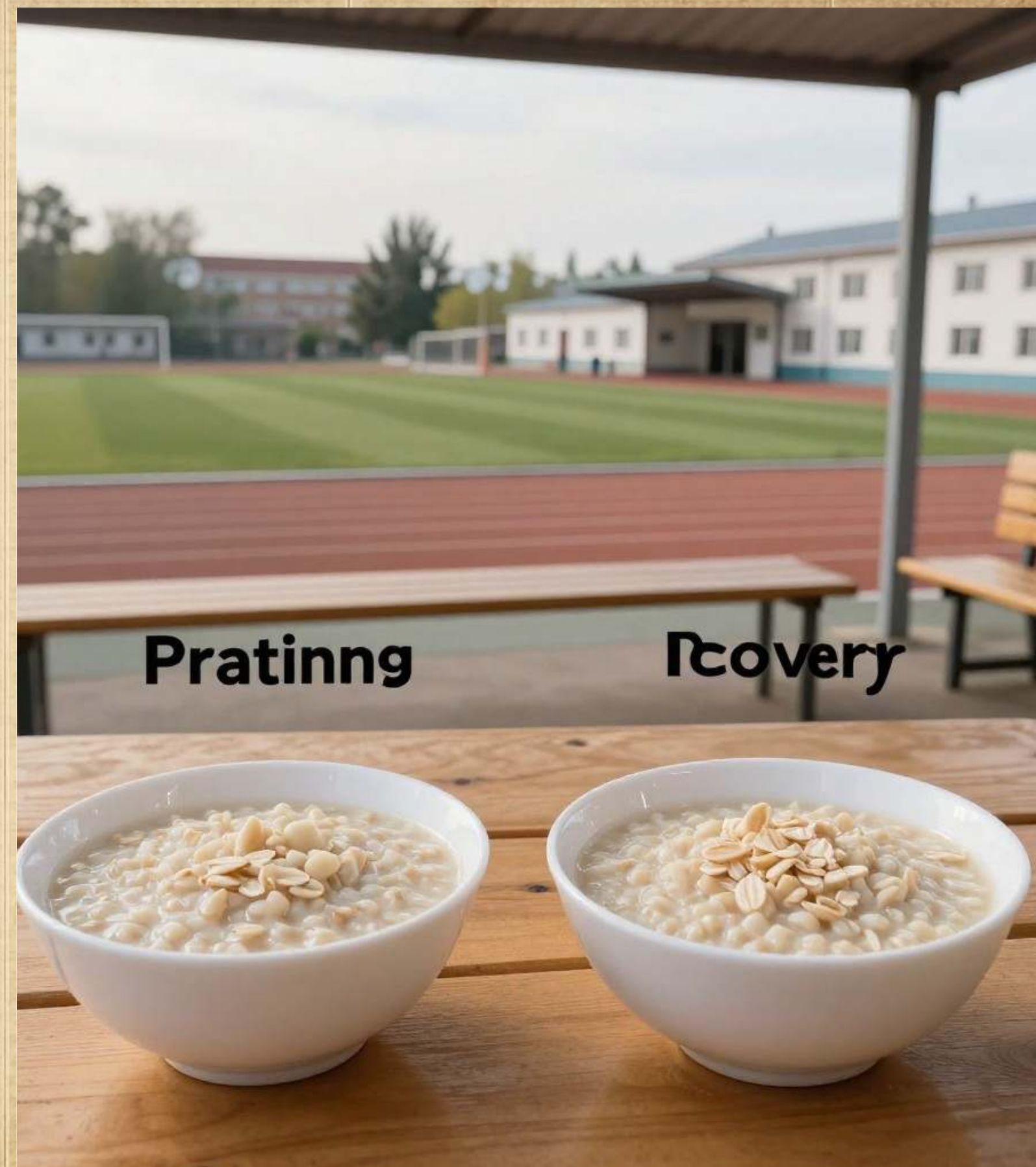
Как формируется привычка питаться лучше

Схема показывает постепенную замену одного привычного выбора на более полезный и закрепление результата через повторение.



Питание и спорт: связь с выносливостью и восстановлением

- Перед тренировкой лучше выбирать лёгкую еду и воду, чтобы не перегружать желудок. Тогда движения даются легче, а на уроках физкультуры сохраняется выносливость и концентрация.
- После нагрузки организму нужны белок и сложные углеводы: они помогают восстановить мышцы и вернуть энергию. Полноценный завтрак и перекус после спорта особенно важны для школьника.



Дневной ритм питания школьника

Режим питания удобнее соблюдать, если заранее знать время основных приёмов пищи и не пропускать их из-за уроков или кружков.

Наиболее заметная доля приходится на обед, а регулярные небольшие приёмы пищи помогают избежать сильного голода и переедания.

Иллюстративное распределение по режиму школьного дня; 2025



Распространенные мифы о правильном питании

Миф о том, что полезная еда обязательно невкусная, неверен: обычные продукты можно сочетать так, чтобы блюдо было и простым, и приятным на вкус.

Полный запрет сладкого не нужен. Редкий десерт не испортит питание, если в целом рацион остаётся разнообразным, а сладости не становятся ежедневной привычкой.

Правильное питание не требует дорогих продуктов и сложных рецептов. Крупы, овощи, яйца, творог и бобовые помогают собрать полезный рацион без больших затрат.

Ещё один миф — что чем строже ограничения, тем лучше результат. На самом деле устойчивее работают разумные привычки, которые можно соблюдать каждый день.

Пример сбалансированного дня питания для школьника

1

Утро

Завтрак из каши, яйца и яблока даёт энергию на начало учебного дня и помогает не испытывать сильный голод уже к первому уроку.

2

День

На обед подойдут суп, гречка с курицей и салат. Такой набор сочетает белок, сложные углеводы и овощи, поддерживая работоспособность до вечера.

3

После уроков

Полдник из йогурта и банана помогает восстановить силы между школой и домашними делами, не перегружая желудок перед ужином.

4

Вечер

Ужин из рыбы с овощами завершает день легко и полезно. В течение дня лучше пить воду вместо сладких напитков.

Правильное питание — привычка, которая работает каждый день

Если есть разнообразно, соблюдать режим и пить достаточно воды, организму легче учиться, двигаться и восстанавливаться. Эти простые правила помогают чувствовать себя лучше не только в школе, но и в жизни.

THE PLAN