

Главная идея: чтобы жить — надо есть

Питание даёт энергию для роста и поддержания здоровья организма.



Путь питания через века

Жажда выживания привела к развитию способов добычи и сохранения пищи: от охоты до земледелия и цивилизационных открытий.



Основные питательные вещества пищи

3

1

Белки строят ткани и органы, важны для роста и восстановления клеток в организме.

2

Жиры обеспечивают энергию, участвуют в обменных процессах и помогают усваивать витамины.

3

Углеводы быстро снабжают организм энергией, а витамины и минералы поддерживают иммунитет и здоровье костей.

Как организм превращает еду в энергию

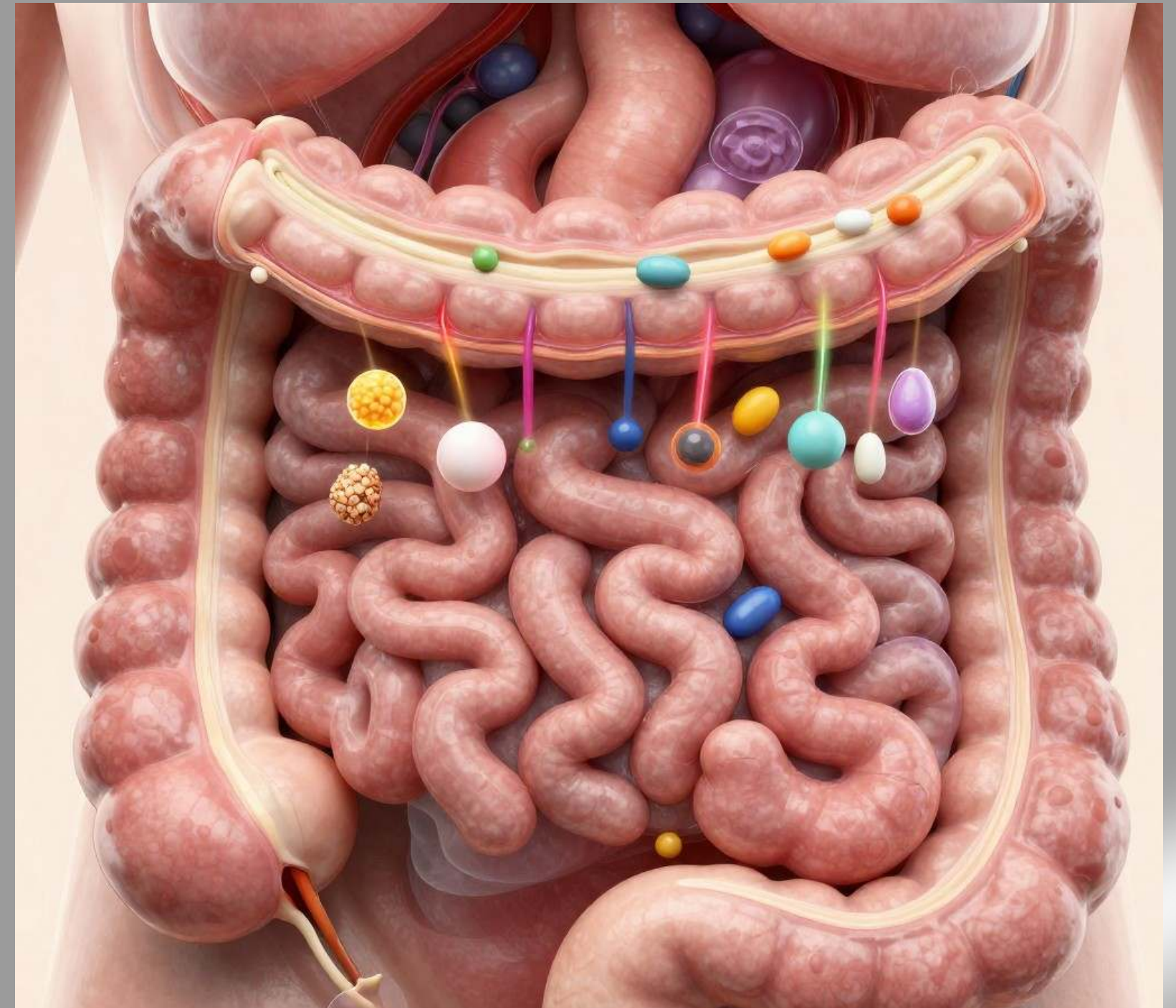
4

Расщепление пищи

Ферменты разбивают сложные питательные вещества на простые молекулы, которые легко усваиваются и всасываются кишечником.

Использование энергии

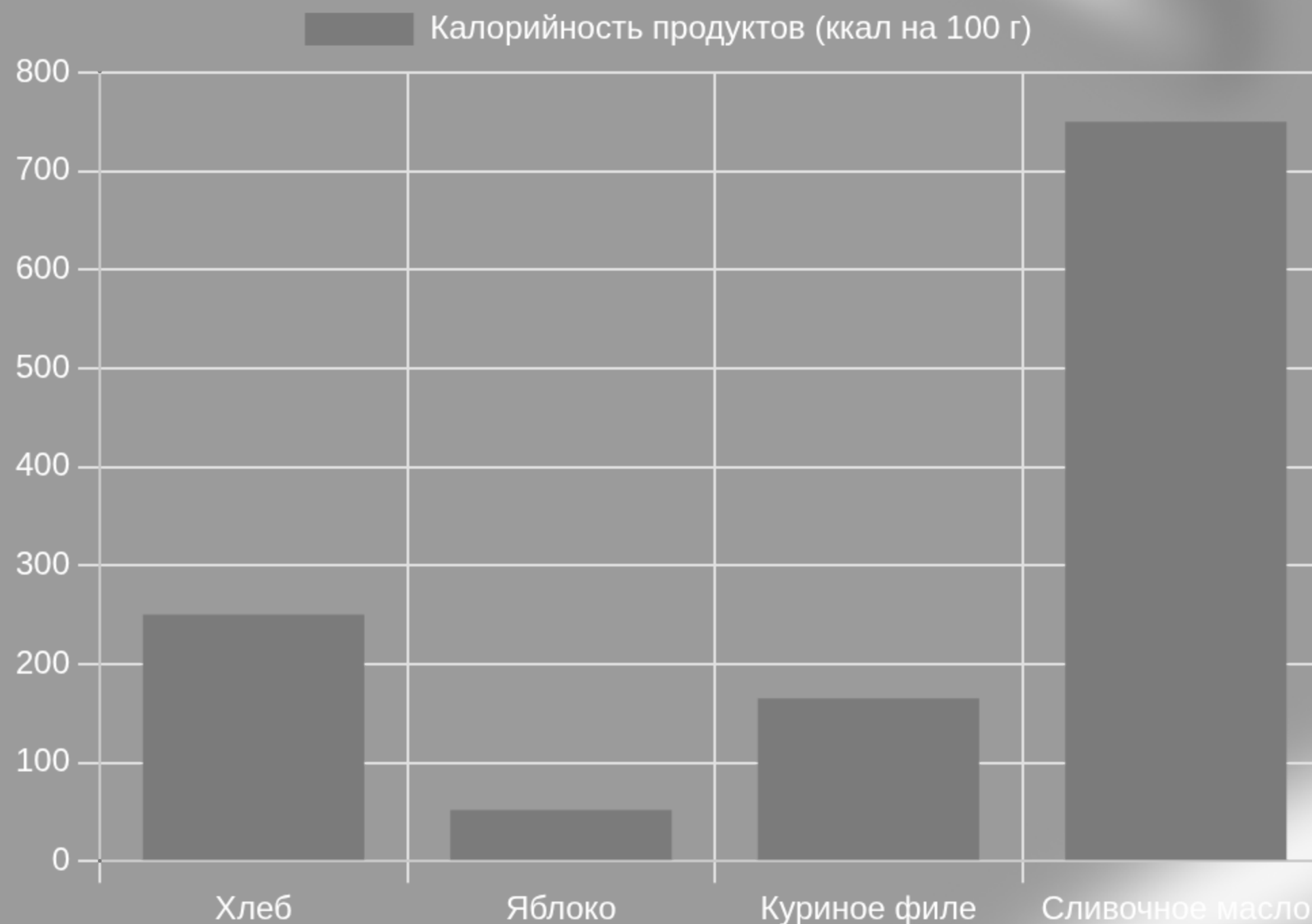
Простые вещества транспортируются к клеткам, где с их помощью образуется АТФ — главный переносчик энергии для всех функций организма.



Распределение энергии из разных продуктов

5

- Различия в калорийности продуктов отражают их пищевую ценность и дают выбор для разных энергетических потребностей.
- Продукты с высокой калорийностью помогают быстро восполнить энергию, а низкокалорийные — поддерживают лёгкий рацион.



Источник: Институт питания РАН, 2023

The slide features a dark gray background with several decorative elements: a large, faint water splash in the top left; a single, smooth water droplet at the top center; a circular spray of small white dots in the top right; a large, smooth water droplet on the middle left; a large, smooth water droplet on the middle right; and a horizontal spray of small white dots at the bottom center.

60-70%

**составляет воду в организме человека,
обеспечивая жизненно важные функции и
обмен веществ.**

Вода помогает транспортировать питательные вещества и
выводить продукты обмена, необходима для поддержания
температуры тела.

Данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

Фрукты и овощи: натуральные витамины



Морковь — источник витамина А

Бета-каротин в моркови важен для зрения и иммунитета. Регулярное употребление улучшает состояние кожи и зрительные функции.



Цитрусовые — заряд витамина С

Апельсины и киви насыщены витамином С, который способствует заживлению ран и укреплению сосудов. Помогают бороться с простудами.



Зелень с железом и витамином К

Шпинат и брокколи поддерживают кроветворение и здоровье костей, благодаря содержанию важных минералов и витаминов.

Белки: фундамент организма

1

Белки необходимы для роста мышц и клеток, обеспечивают восстановление тканей после нагрузок и травм.

2

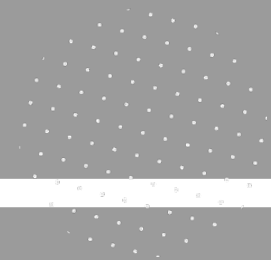
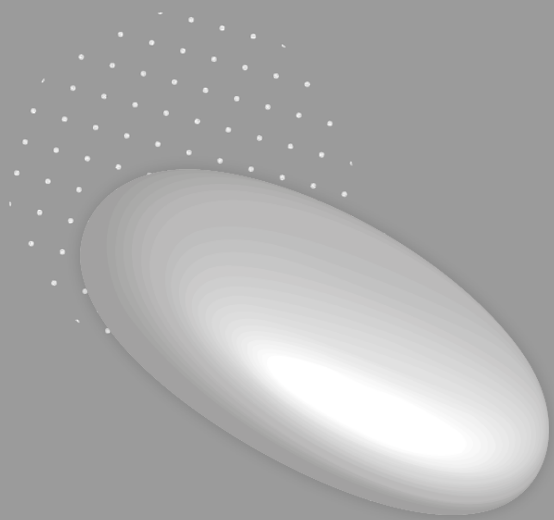
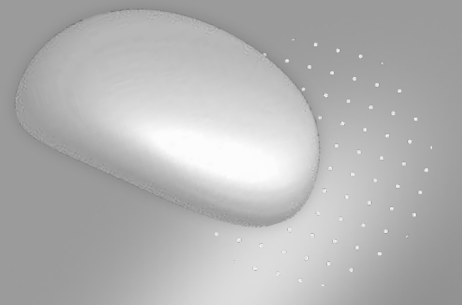
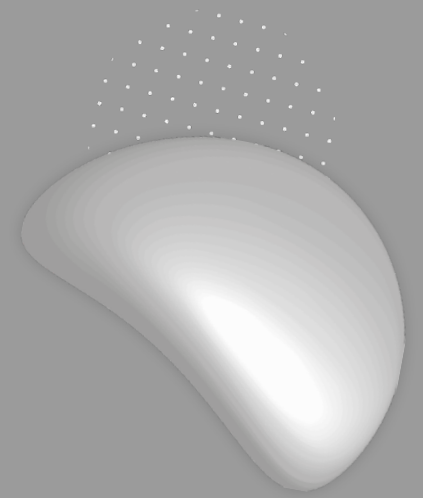
Они участвуют в формировании ферментов и гормонов, регулирующих жизненные процессы.

3

Мясо, рыба и яйца являются богатыми источниками полноценного белка с важными аминокислотами.

4

Растительные белки, например в чечевице и фасоли, хорошо дополняют рацион и поддерживают здоровье.



Жиры: энергия и витамины

1

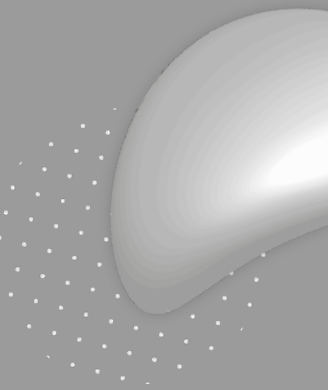
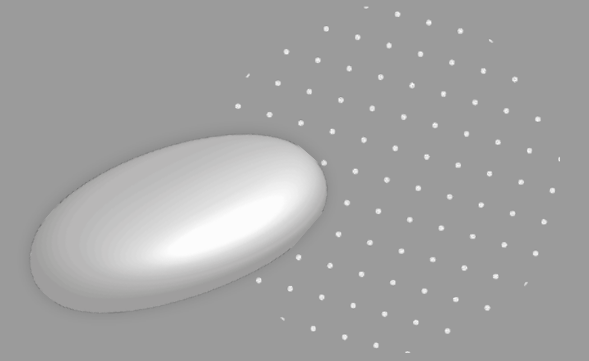
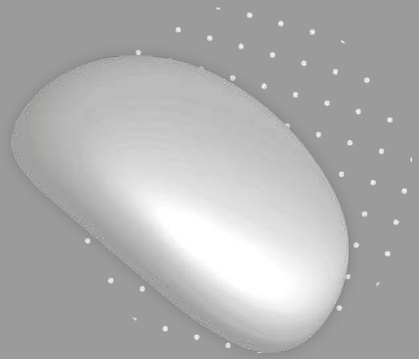
Жиры помогают усваивать витамины А, D, Е и К, необходимые для крепких костей и кожи.

2

Они защищают внутренние органы от повреждений и участвуют в выработке гормонов.

3

Растительные масла, жирная рыба и орехи являются основными здоровыми источниками жиров в рационе.





Углеводы — быстрый источник сил

- 1 Простые углеводы, содержащиеся в фруктах и мёде, быстро повышают уровень энергии в крови и дают быстрый заряд сил.
- 2 Сложные углеводы, например в цельнозерновом хлебе и картофеле, обеспечивают постепенное высвобождение энергии и продлевают чувство сытости.

Суточная норма питательных веществ для подростка

Питательное вещество	Мальчики (г/мг)	Девочки (г/мг)
Белки	74 г	68 г
Жиры	78 г	72 г
Углеводы	344 г	304 г
Витамин С	60 мг	60 мг
Кальций	1200 мг	1200 мг
Железо	15 мг	15 мг

- Рекомендуемые суточные нормы важнейших питательных веществ для мальчиков и девочек 11–13 лет с учётом возраста и пола. Баланс рациона способствует правильному развитию и поддержанию здоровья.
- Подросткам важен индивидуальный подход с учётом пола для поддержания роста, иммунитета и оптимального развития.

Значение завтрака для здоровья

12

1

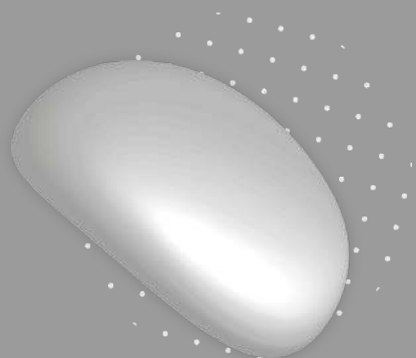
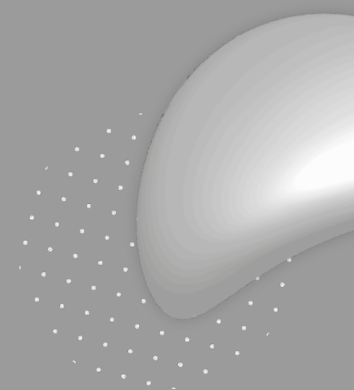
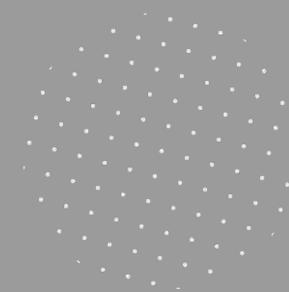
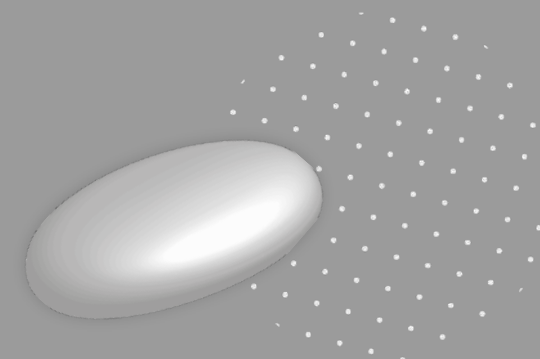
Завтрак запускает метаболизм и обеспечивает мозг необходимыми питательными веществами для концентрации и памяти в первой половине дня.

2

Пропуск завтрака часто приводит к перееданию в течение дня и снижению физической и умственной активности подростков.

3

Регулярный приём завтрака способствует поддержанию здорового веса и улучшает общее самочувствие в течение дня.



Как составить сбалансированное меню

13

Включение разнообразных продуктов

Меню должно содержать овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, белковые и молочные изделия, а также полезные жиры. Такая комбинация обеспечивает организм всеми необходимыми веществами.

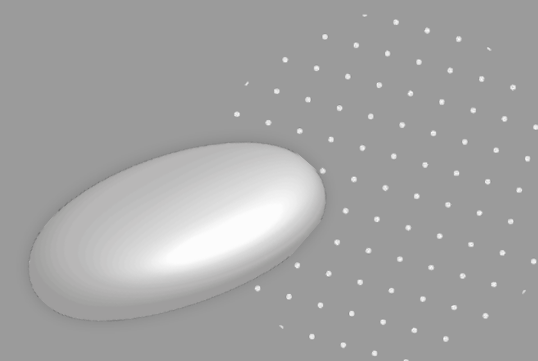
Режим питания и контроль качества

Важно следить за умеренным потреблением соли и сахара. Приём пищи рекомендуется организовать в 4–5 приёмов в день, сочетая горячие и холодные блюда для лучшего пищеварения.



Последствия неправильного питания

14



1

Частое употребление фастфуда и сладких напитков приводит к ожирению и повышает риск развития заболеваний желудка и кишечника.

2

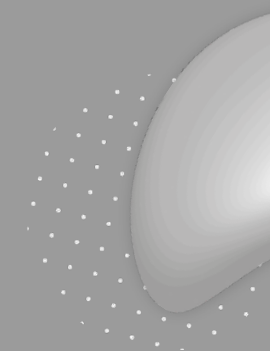
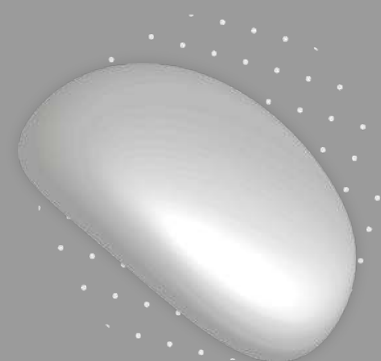
Недостаток витаминов снижает иммунитет, увеличивает восприимчивость к инфекциям и замедляет восстановительные процессы в организме.

3

Дефицит важных микроэлементов, таких как железо и кальций, вызывает усталость, ухудшение памяти и замедление физического роста.

4

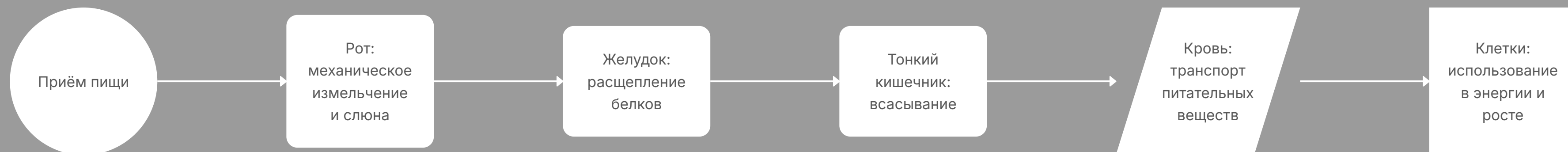
Хронические нарушения питания приводят к проблемам с кожей, в том числе к появлению угрей и снижению общего тонуса организма.



Путь пищи в организме: процесс пищеварения

15

Основные этапы переваривания и усвоения питательных веществ





до 20%

**увеличение потребности в белках и
микроэлементах на период интенсивного
роста в подростковом возрасте**

Подростки нуждаются в повышенных количествах белка, кальция и железа из-за ускоренного обмена веществ и активного роста костей и мышц.

Рекомендации ВОЗ по питанию подростков, 2022

Разнообразие национальных кухонь и их особенности

17

Итальянская кухня: вкус и польза овощей

Итальянские блюда изобилуют свежими овощами и макаронами из цельного зерна, что обеспечивает организм важными витаминами и углеводами для энергии. Традиционные рецепты поддерживают здоровый образ жизни.



Японская кухня: сила моря

Японский рацион основан на рыбе и морепродуктах, богатых омега-3 жирными кислотами, благоприятно влияющими на мозг и сердце. Лёгкие, сбалансированные блюда поддерживают хорошее самочувствие.



Русская кухня: традиции и питательность

В России популярны каши, борщи и кисломолочные продукты, которые обеспечивают организм необходимым белком, витаминами группы В и кальцием, поддерживая устойчивость к холодному климату.



Почему важно соблюдать режим питания

1

Регулярный режим питания помогает сохранять стабильный уровень энергии и предотвращает чувство голода, что снижает риск переедания.

2

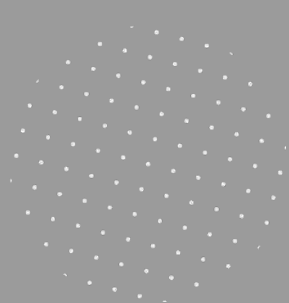
Соблюдение графика приёмов пищи уменьшает нагрузку на желудочно-кишечный тракт и способствует нормализации обмена веществ.

3

Нарушение режима питания может привести к развитию гастрита и других заболеваний пищеварительной системы, ухудшая качество жизни.

Питание и психическое здоровье

19

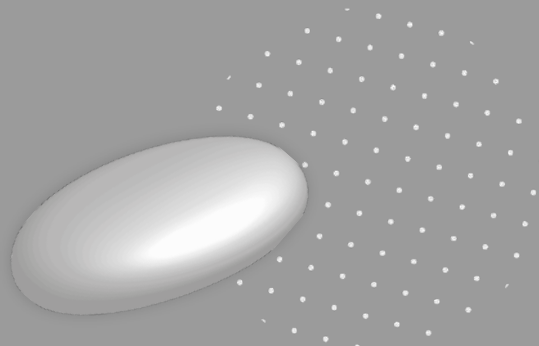


1

Витамины группы В поддерживают работу мозга и помогают справиться со стрессом, улучшая концентрацию и память у подростков.

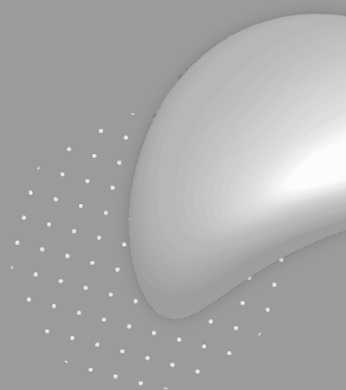
2

Магний и омега-3 жирные кислоты способствуют стабилизации настроения и поддерживают нервную систему в условиях эмоциональных нагрузок.



3

Дефицит важных микронутриентов ведёт к раздражительности, апатии и снижению учебной успеваемости, влияя на общее эмоциональное состояние.



Питание как фундамент здоровой жизни

Осознанный выбор продуктов и баланс рациона формируют крепкое здоровье, способствуют активному росту и укрепляют иммунитет, закладывая основу для долгой и счастливой жизни.