

Правильное питание как часть безопасного и здорового образа жизни

Правильное питание помогает расти,
учиться и чувствовать себя бодро
каждый день.

Почему правильное питание важно в 7 классе



В 11–13 лет организм быстро растет, поэтому ему нужны энергия, белок, кальций, железо и вода. Если питание нерегулярное, снижаются внимание, выносливость и настроение.

Что такое сбалансированный рацион



Овощи и фрукты

Они дают витамины, минералы и клетчатку, помогают пищеварению и делают рацион разнообразным. Чем чаще на столе бывают продукты разных цветов, тем легче получить нужные вещества.



Крупы и хлеб

Каши, хлеб и макароны из твердых сортов обеспечивают организм энергией для уроков, прогулок и спорта. Лучше выбирать продукты с меньшей степенью обработки и без лишнего сахара.



Белковые продукты

Мясо, рыба, яйца и бобовые нужны для роста мышц, восстановления тканей и формирования клеток. Такие продукты особенно важны в период активного роста подростка.



Молочные продукты и вода

Молоко, кефир, йогурт и творог помогают получать кальций и поддерживать здоровье костей. Вода нужна каждый день, потому что без нее хуже работает мозг и мышцы.



Умеренность и регулярность

Даже полезные продукты важны в разумном количестве. Регулярные приемы пищи помогают не переедать, сохранять ровный уровень энергии и избегать резкого чувства голода.

Основные группы продуктов в дневном рационе

Примеры на диаграмме помогают быстрее запомнить, какие продукты стоит выбирать чаще, а какие — в меньшем количестве.

Чем выше доля растительных продуктов и сложных углеводов, тем рацион ближе к сбалансированному.

Овощи и фрукты Крупы и хлеб Белковые продукты
Молочные продукты Полезные жиры

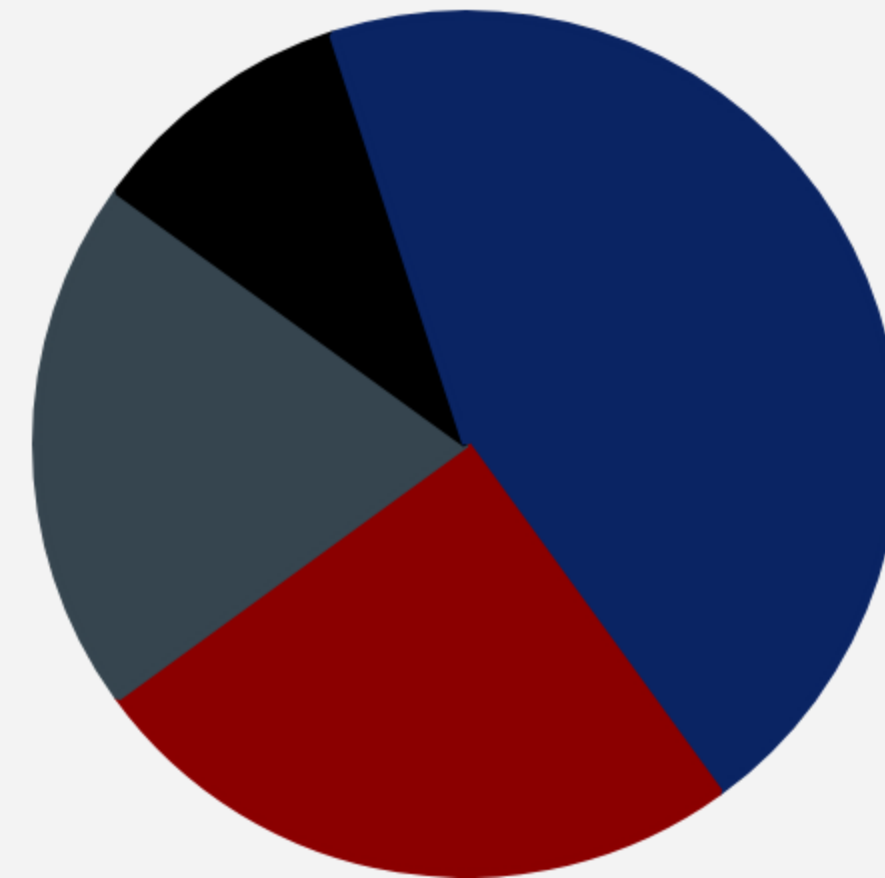


Схема составлена по общим принципам рационального питания школьников.

Тарелка полезного обеда школьника



Что должно быть основой

Половину тарелки занимают овощи и зелень: они добавляют клетчатку, витамины и объем без лишней тяжести. Такой вариант подходит и для столовой, и для дома.

Что помогает сделать обед полноценным

Оставшиеся части тарелки — гарнир и белковое блюдо. Каша, картофель или макароны дают энергию, а рыба, курица или котлета помогают дольше оставаться сытым.

Питьевой режим в течение дня

Ситуация	Сколько пить	Пример
Утро	1–2 стакана	После пробуждения
После нагрузки	1 стакан	После физкультуры
Жара, тренировка	1–2 стакана	Дополнительно
Не заменяют	Не подходят	Газировка, энергетики

Школьные рекомендации по питьевому режиму и общие правила здорового питания.

Таблица показывает простые ориентиры, которые помогают не допускать обезвоживания и поддерживать работоспособность в школе.

Вода нужна регулярно в течение дня. Сладкие напитки не заменяют ее и не помогают поддерживать нормальный питьевой режим.

Завтрак как начало учебного дня

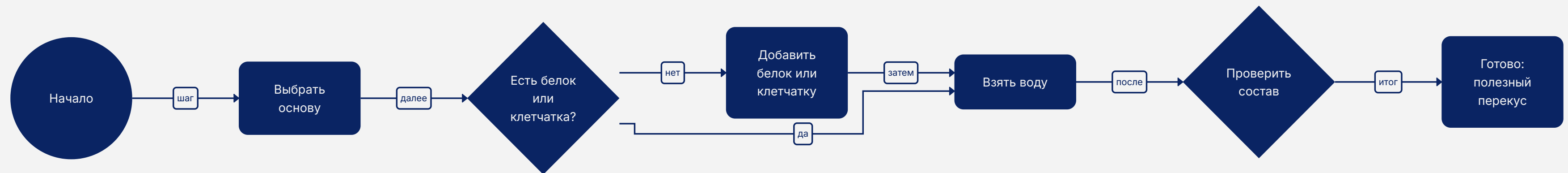
Полноценный завтрак после сна помогает быстрее включиться в работу, лучше слушать объяснения на уроке и дольше сохранять внимание без резкого чувства голода.

Хороший выбор — овсянка с фруктами, яйца с хлебом, творог или каша с ягодами. Такие блюда дают энергию и содержат вещества, которые нужны утром.

Один батончик, сладкая булочка или чай с сахаром не заменяют завтрак. Они быстро перевариваются и уже скоро снова вызывают желание перекусить.

Как выбрать полезный перекус

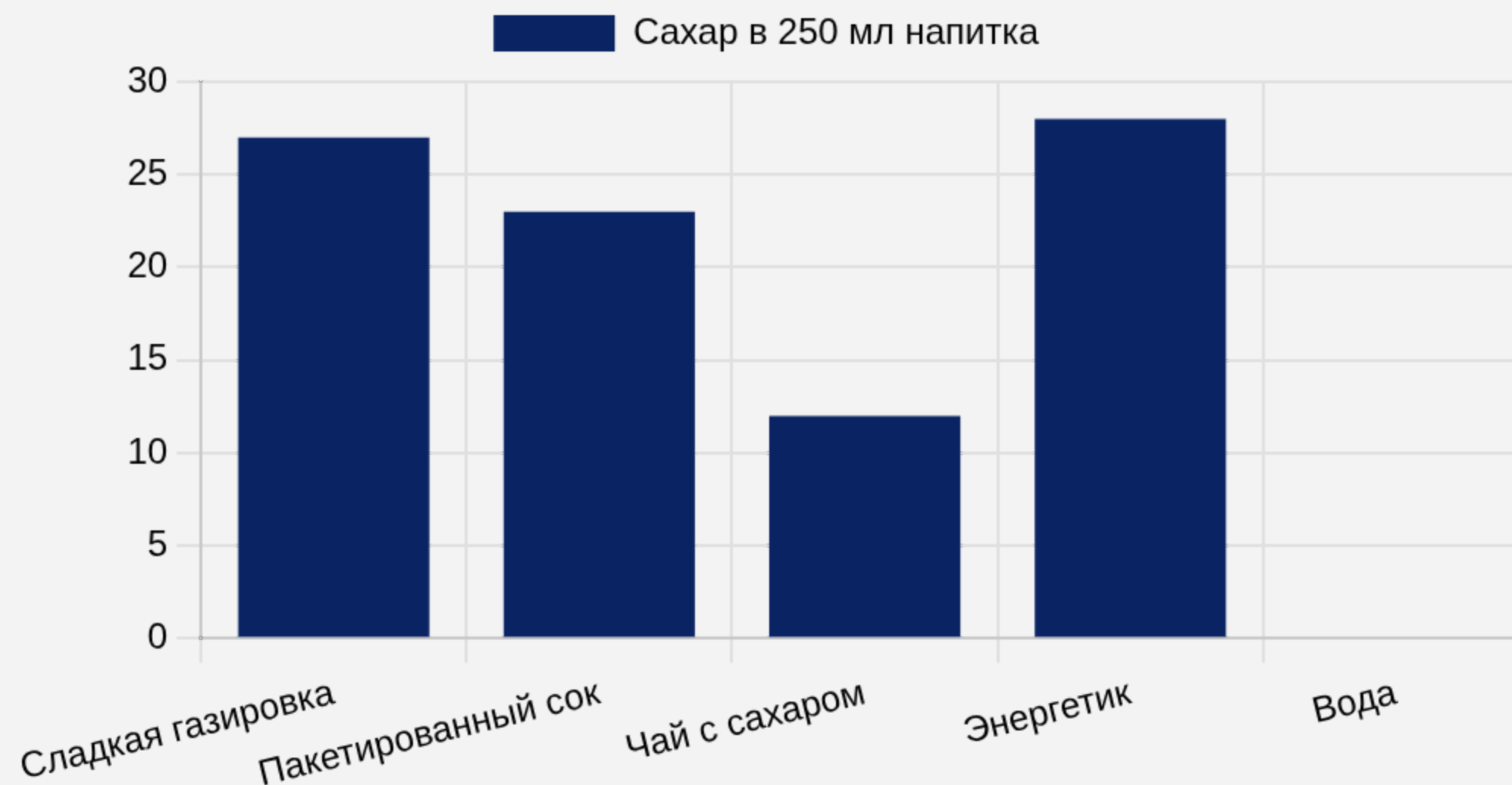
Схема показывает последовательность простых шагов при выборе еды между основными приемами пищи.



Сколько сахара содержат популярные напитки

Даже небольшой объем напитка может содержать много добавленного сахара, поэтому важно смотреть не только на вкус, но и на состав.

Сладкие напитки быстро увеличивают потребление сахара. Вода остается лучшим выбором для ежедневного питья.



Сравнение по типичным значениям содержания сахара в напитках на 250 мл; конкретные марки могут отличаться.

Белки, жиры и углеводы: что делает каждый из них



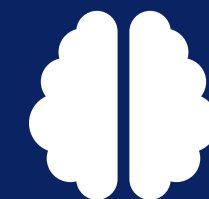
Белки

Белки нужны для роста мышц, восстановления тканей и образования новых клеток. Их можно получать из рыбы, яиц, мяса, бобовых, молочных продуктов и творога.



Углеводы

Углеводы дают основную энергию для учебы, движения и спорта. Лучше выбирать каши, хлеб, овощи и другие продукты, которые обеспечивают более ровное чувство сытости.



Жиры

Жиры помогают работе мозга, защищают органы и помогают усваивать витамины А, D, Е и К. Полезные источники — орехи, растительные масла и рыба.

Разные цвета — разные полезные вещества

Оранжевые и зелёные продукты

Морковь, брокколи, свёкла и зелень содержат вещества, которые поддерживают зрение, кожу и работу клеток. Чем разнообразнее овощи, тем шире набор полезных элементов.

Яркие ягоды и цитрусовые

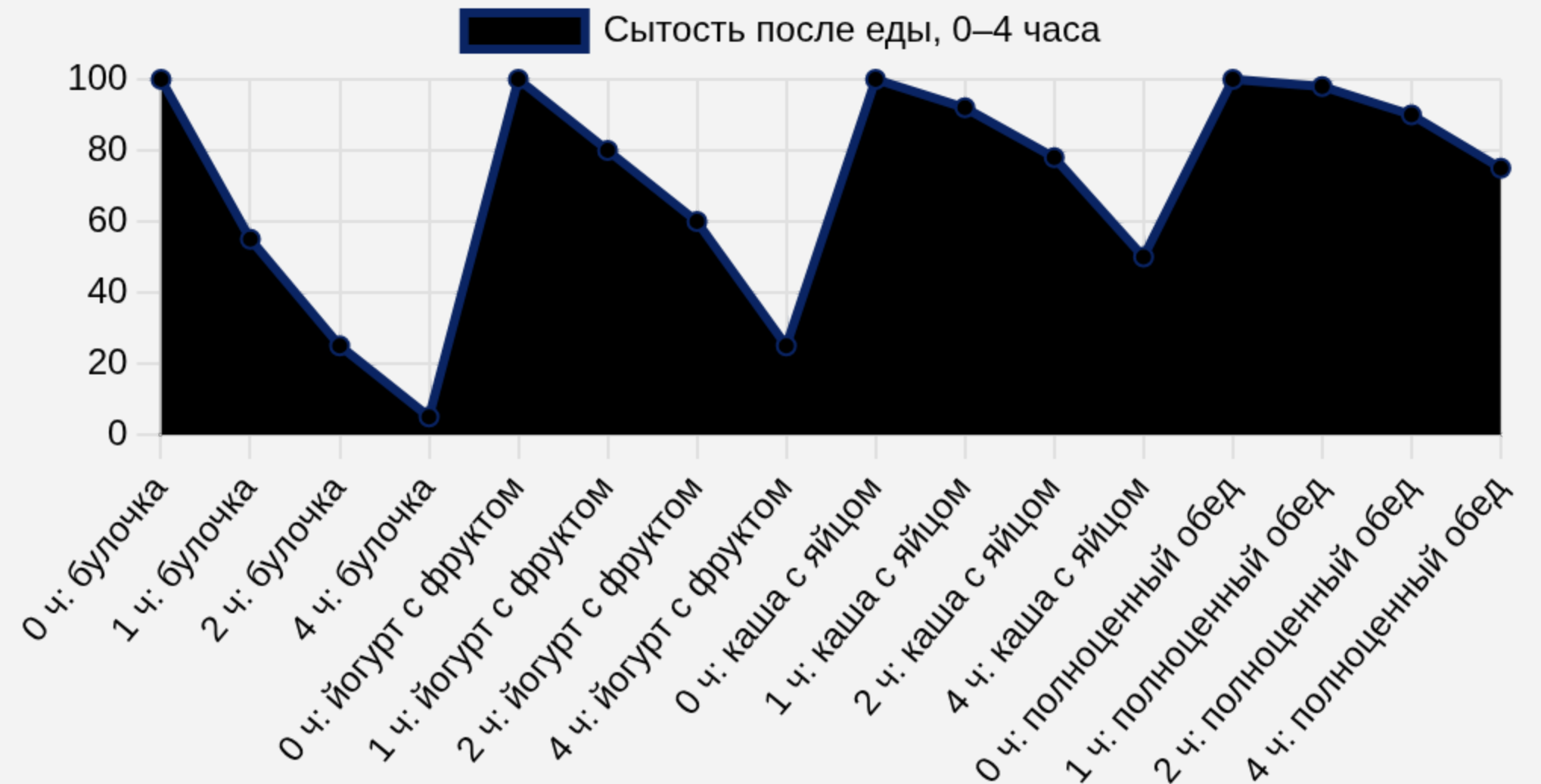
Яблоки, ягоды и цитрусовые помогают получать витамин С и другие вещества, важные для иммунитета. Разноцветные продукты делают рацион более полезным и менее однообразным.



Как дольше сохраняется сытость после разных блюд

Более плотные блюда лучше помогают избежать раннего голода на уроках и переменах.

Сытость дольше сохраняют блюда с белком, клетчаткой и сложными углеводами; сладкая выпечка насыщает ненадолго.



Схематическое сравнение по общим принципам рационального питания школьников.

Полезные и менее полезные перекусы

Сравнение показывает, как выбор перекуса влияет на сытость, сахар и здоровье зубов.

Фрукты и молочные продукты обычно насыщают лучше, а чипсы и конфеты дают много сахара или соли при коротком эффекте сытости.

Перекус	Сытость	Сахар/соль
Яблоко	Дольше	Мало
Йогурт	Средне	Умеренно
Чипсы	Коротко	Много
Конфеты	Коротко	Много

Рекомендации по рациональному питанию
ШКОЛЬНИКОВ.

Смотрим на упаковку внимательно

Сначала ищите количество сахара, соли и жиров, а также размер порции. Эти цифры помогают понять, насколько продукт подходит для ежедневного питания.

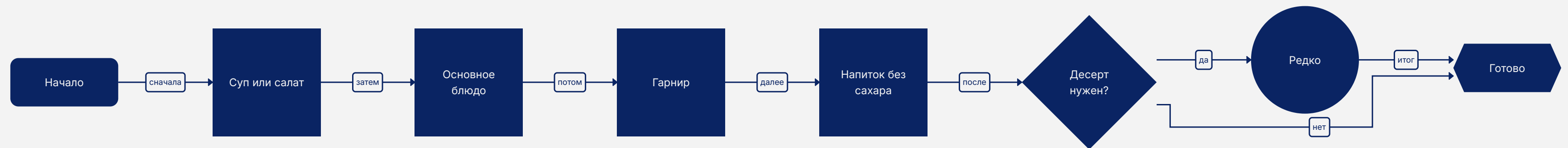
Не доверяйте только словам на лицевой стороне упаковки. Надписи «натуральный» или «фитнес» не гарантируют, что продукт действительно полезный и не содержит лишнего сахара.

Потом прочитайте список ингредиентов. Чем он короче и понятнее, тем легче оценить, что именно находится внутри продукта и в каком количестве.

Особенно важно смотреть на первые ингредиенты в списке. Их обычно больше всего, поэтому именно они сильнее всего влияют на состав и пользу продукта.

Выбираем обед в школьной столовой

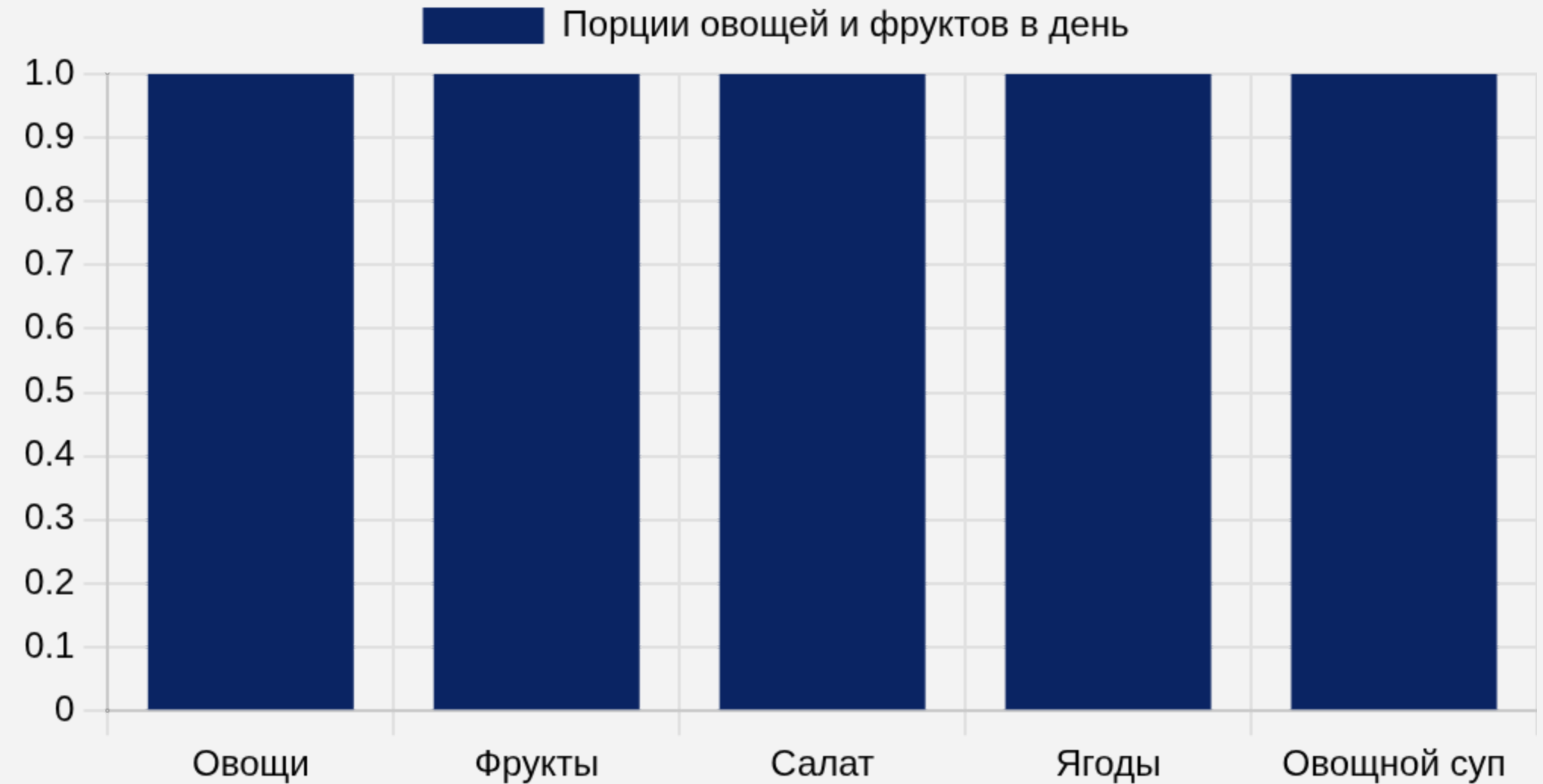
Схема основана на принципах сбалансированного питания школьника.



Сколько овощей и фруктов нужно каждый день

Одна порция может быть совсем небольшой: яблоко, морковь, горсть ягод или тарелка овощного супа.

Пять и более порций в день помогают получить клетчатку, витамины и минералы без перегрузки рациона.



Общие рекомендации по здоровому питанию детей школьного возраста.

Питание и спорт: энергия до и после нагрузки

Перед тренировкой

Подойдут банан, каша, йогурт, бутерброд с сыром или творог с фруктами. Такая еда даёт энергию и не создаёт тяжести во время движения.

После нагрузки

Нужны продукты с белком и углеводами: они помогают вернуть силы и поддерживают рост мышц. Долгое голодание после спорта нежелательно.

Во время и сразу после

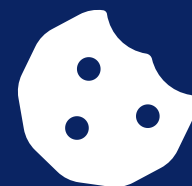
Важно пить воду, особенно после активной игры или урока физкультуры. Это помогает сохранить самочувствие и быстрее восстановиться.

Какие ошибки чаще всего мешают питаться правильно



Пропуск завтрака

Без утреннего приёма пищи труднее сосредоточиться на уроках, а к середине дня сильнее тянет на сладкое и большие порции.



Сладкие перекусы

Печенье, конфеты и булочки быстро повышают сахар в крови, но ненадолго утоляют голод, поэтому чувство сытости быстро исчезает.



Мало воды

Когда воды недостаточно, снижается работоспособность, появляется усталость и труднее переносится физическая нагрузка, особенно в жару.



Еда перед экраном

Если есть во время просмотра телефона или телевизора, сложнее заметить насыщение. Из-за этого легко съесть больше, чем нужно.

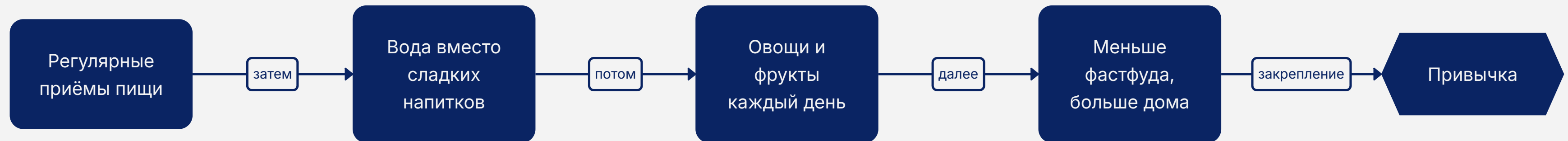


Фастфуд и однообразие

Частый фастфуд и однотипная еда уменьшают качество рациона, а избыток соли и жира не помогает нормальному росту и самочувствию.

Как выработать привычку здорового питания

Шаги строятся на школьном режиме и поддержке семьи.



Питание, которое помогает учиться и расти

Правильное питание помогает подростку быть бодрым, внимательным и сильным. Если каждый день выбирать разнообразную еду, пить воду и соблюдать режим, здоровье становится надёжной привычкой.