

A still life composition of various healthy foods arranged on a wooden table. In the center is a large, rustic loaf of bread. To its left are three green apples. In front of the bread are two cucumbers. To the right of the bread is a tall glass of white milk. Further right are three red tomatoes. In the foreground, there are several walnuts and a pile of sunflower seeds. To the right, a white plate holds a hard-boiled egg cut in half and a portion of white, crumbly cheese or cottage cheese. The background is slightly blurred, showing a wooden chair.

Значение пищи и её состав

Пища — источник энергии и строителей тела, важный для подростков.

Почему питание подростков так важно?

В подростковом возрасте организм быстро растет и требует больше энергии и витаминов. Правильное питание помогает развиваться и сохранять здоровье.



Основные функции пищи в организме

01

Пища снабжает организм энергией, необходимой для движения и работы всех органов, поддерживая жизнедеятельность.

02

Она обеспечивает строительные материалы, которые организм использует для роста мышц, костей и восстановления клеток.

03

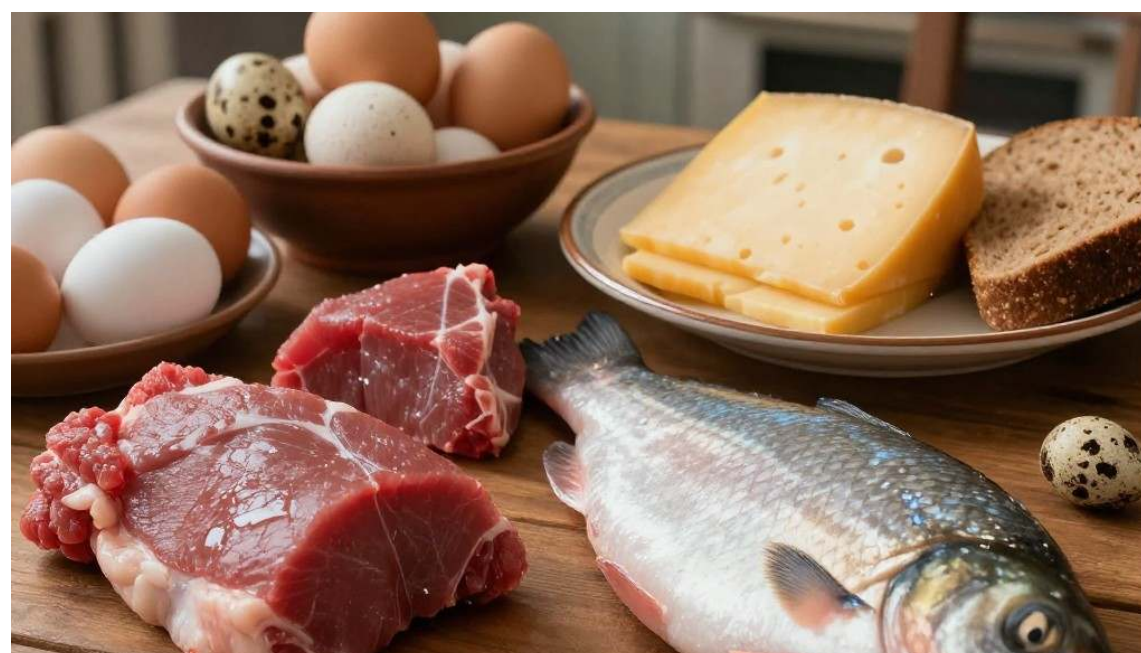
Питательные вещества из пищи регулируют работу нервной, мышечной и иммунной систем, обеспечивая здоровье и защиту.

Белки: важные строительные элементы подростков



Роль белков в росте мышц и костей

Белки необходимы для построения мышц, костей и органов у подростков. Они помогают организму расти и развиваться гармонично, укрепляя здоровье.



Источники белков в рационе

Основные источники — мясо, рыба, яйца, молочные продукты и бобовые. Разнообразие продуктов помогает обеспечить организм всеми аминокислотами.



Последствия дефицита белков

Недостаток белка снижает иммунитет, замедляет заживление ран и ослабляет физическое развитие, что негативно сказывается на общем здоровье подростка.

Углеводы — энергия для мозга и тела



Быстрые и медленные углеводы

Быстрые углеводы содержатся в сладостях и белом хлебе и быстро дают энергию. Медленные углеводы из овощей и круп дольше поддерживают активность.



Влияние углеводов на вес

Избыточное потребление углеводов способствует набору лишнего веса, тогда как их недостаток ведет к слабости и снижению работоспособности.



Роль углеводов в умственной деятельности

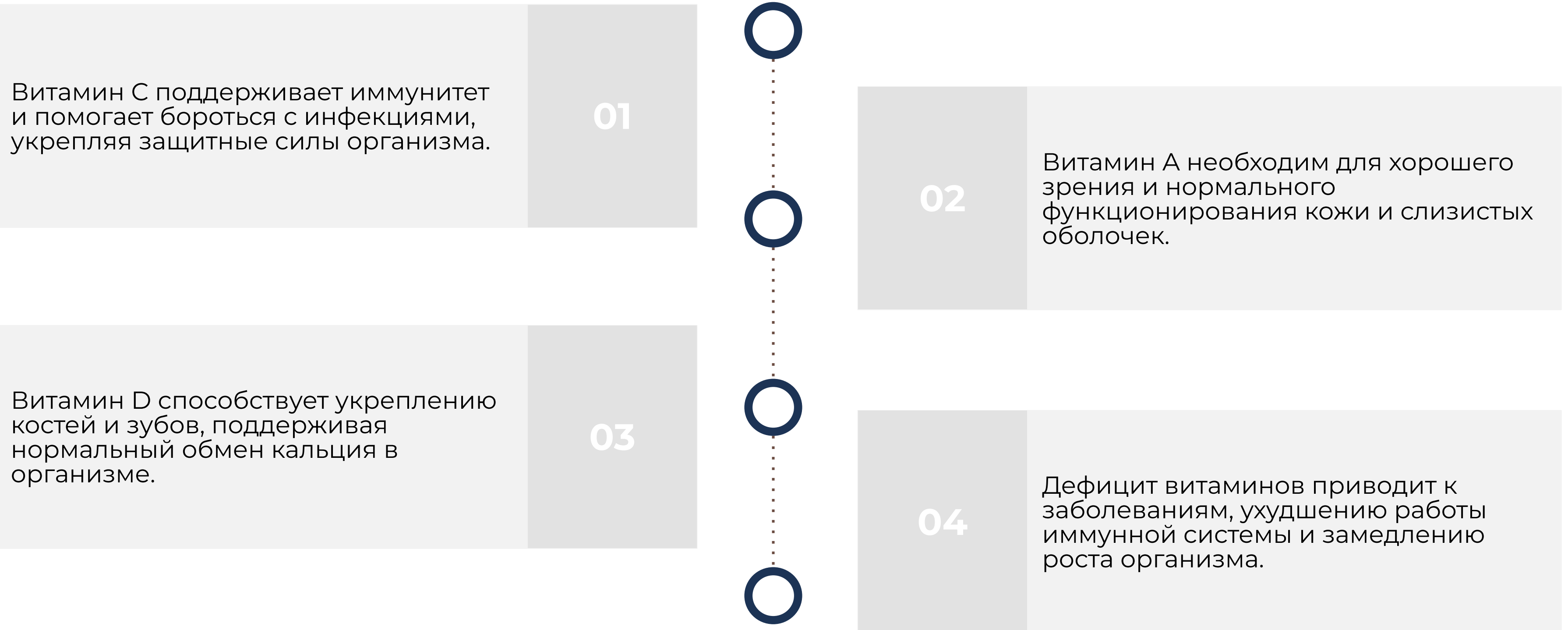
Мозг активно использует глюкозу, получаемую из углеводов, для концентрации и памяти, что важно для учебы и развития подростка.

Жиры: энергия и здоровье

- 01** Жиры являются важным источником энергии и необходимы для строительства клеточных мембран. Они поддерживают синтез гормонов и регулируют обмен веществ.
- 02** Жировые источники бывают животными (сливочное масло, сыр) и растительными (подсолнечное масло, авокадо). Чрезмерное потребление повышает риск сердечных заболеваний.



Витамины — важные защитники здоровья





Минеральные вещества для здоровья

Кальций — основа крепких костей

Кальций необходим для формирования прочных костей и зубов, а также участия в свертывании крови и работе нервной системы.

Железо и магний — поддержка системы

Железо важно для переноса кислорода кровью и предотвращения анемии. Магний регулирует мышечные сокращения и нервную проводимость.

60–70%

такой процент массы тела подростка приходится на воду, поддерживающую жизненные процессы.

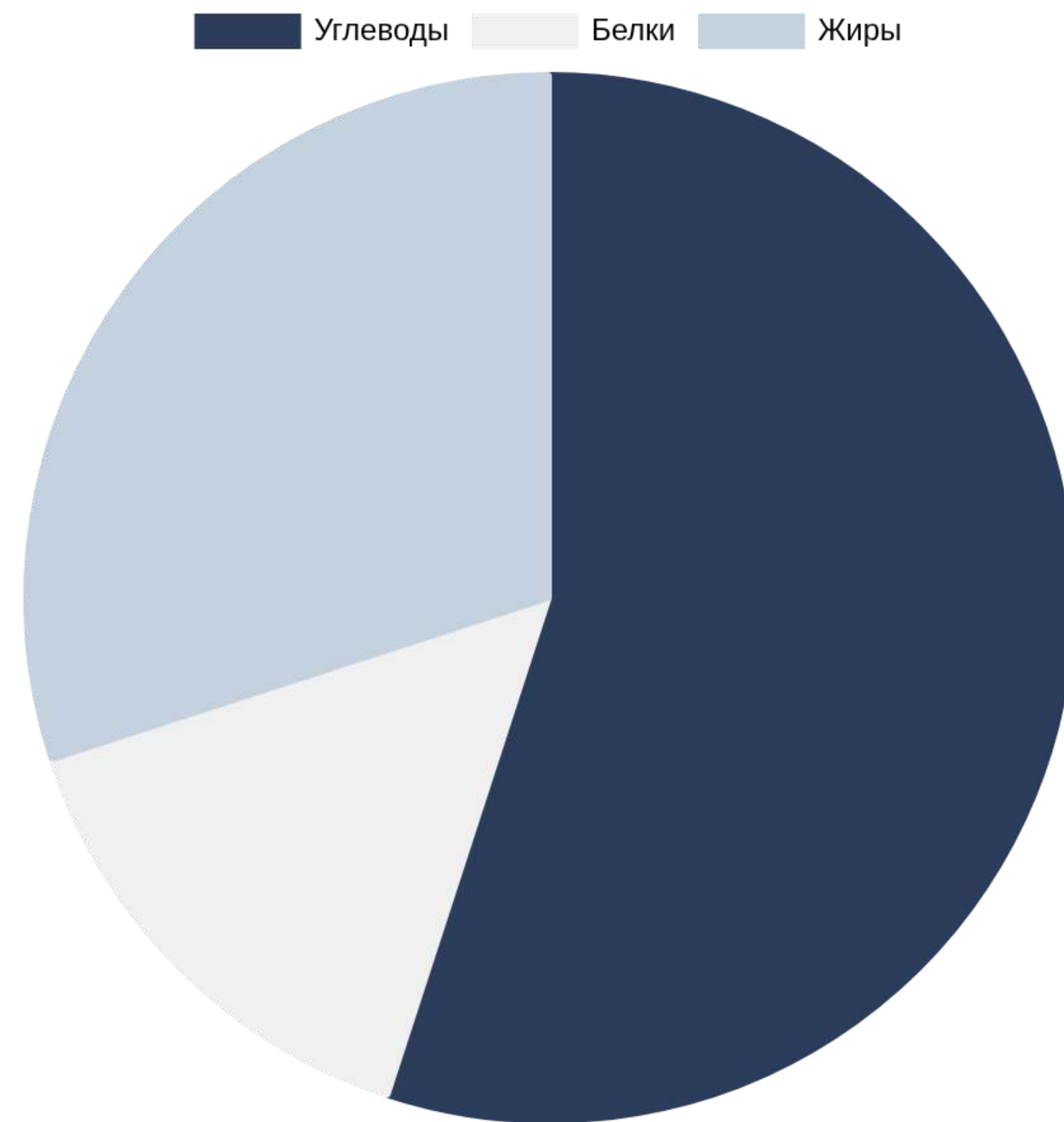
Минздрав РФ

Вода участвует в транспортировке питательных веществ, терморегуляции и выведении токсинов, что важно для здоровья и активности подростка.

Рекомендуемые пропорции основных пищевых веществ

Эти пропорции обеспечивают оптимальный баланс энергии и строительных материалов для организма подростка.

Соблюдение рекомендуемых долей помогает поддерживать здоровье и способствует правильному развитию.



Содержание витаминов в популярных продуктах

Представлена таблица содержания основных витаминов в распространённых продуктах питания: морковь, яблоки, яйца, молоко. Разнообразие рациона обеспечивает поступление витаминов группы А, С, D и В12.

Разнообразное питание способствует получению всех важных витаминов, необходимых для роста и развития подростков.

Продукт	Витамины
Морковь	А, С
Яблоки	С
Яйца	D, В12
Молоко	D, В12

Пример сбалансированного дневного меню



Влияние неправильного питания на организм подростка

01

Переедание приводит к избыточному весу и развитию ожирения, что повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний в будущем.

02

Недостаток калорий и важных веществ вызывает задержку роста, ухудшение иммунной защиты и быструю утомляемость.

03

Частое употребление фастфуда способствует риску развития диабета и нарушений обмена веществ из-за высокого содержания сахара и жиров.



Пищевые волокна: роль в поддержании здоровья

Пищевые волокна улучшают пищеварение, способствуют нормализации сахара и холестерина в крови, предотвращая запоры и дисбактериоз.

Основные источники волокон — овощи, фрукты и цельнозерновой хлеб, их регулярное употребление поддерживает здоровье кишечника и общее самочувствие.

80%

учеников, регулярно
завтракающих, демонстрируют
лучшую концентрацию и учебную
успеваемость по сравнению с теми,
кто пропускает утренний приём
пищи.

Исследование Минздрава РФ

Регулярный завтрак поддерживает уровень энергии, улучшает память и общее настроение в течение учебного дня.

Суточные нормы основных питательных веществ для подростков

Питательное вещество	Норма в сутки
Белки	80 г
Жиры	80 г
Углеводы	350 г
Витамины и минералы	Физиологические нормы

Таблица содержит рекомендации по количеству белков, жиров и углеводов, а также потребности в витаминах и минералах для поддержания здоровья и роста подростков.

Соблюдение этих норм обеспечивает активный рост и защиту организма подростков от заболеваний.

Гидратация: сколько воды рекомендуется подросткам

1. Рекомендуется пить не менее 1,5–2 литров чистой воды ежедневно, учитывая жидкость, получаемую из фруктов, овощей и супов. Это важно для нормального обмена веществ.

2. Недостаток воды приводит к снижению внимательности, ухудшению самочувствия и замедлению восстановительных процессов в организме.



Разнообразие рациона — залог крепкого здоровья

Монотонное питание повышает риск дефицита необходимых нутриентов, что может привести к ухудшению здоровья и снижению иммунитета.

01

Чередование различных продуктов питания обеспечивает организм разными витаминами, минералами и полезными веществами для полноценного развития.

02

03

Разнообразие продуктов помогает сформировать правильные пищевые привычки и поддерживать интерес к здоровому питанию в подростковом возрасте.

Здоровые пищевые привычки и их влияние на будущее

Регулярное питание и его польза

Регулярный приём пищи и включение овощей в рацион способствует поддержанию нормального веса и улучшению общего состояния организма.

Профилактика хронических заболеваний

Формирование правильных пищевых привычек в школьные годы снижает риск развития ожирения, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний во взрослом возрасте.



Заключение: важность гармоничного питания для подростков

Сбалансированный рацион — основа здорового роста, умственного развития и профилактики болезней. Важно ежедневно употреблять все необходимые нутриенты, поддерживая разнообразие и правильный режим питания.