

Значение пищи и её состав: обзор темы

Пища даёт энергию и вещества для роста, здоровья и активности.



Питание как основа жизни и здоровья человека

Организм приспособлен получать энергию и материалы из пищи, которая влияет на здоровье и развитие. История показывает, как избыток или дефицит питательных веществ вызывал заболевания.



Энергетическая ценность продуктов питания

Жиры — концентрированный источник энергии

Жиры содержат примерно 9 ккал на грамм, вдвое больше, чем белки и углеводы. Они обеспечивают запас энергии и помогают при активном росте подростков.



Роль белков в обеспечении энергии

Белки дают 4 ккал на грамм, главным образом участвуют в строительстве тканей, но при нехватке энергии могут стать источником топлива.



Углеводы — основной источник быстрого питания

Углеводы тоже обеспечивают 4 ккал на грамм и снабжают организм быстрой энергией для повседневной активности и умственной работы.



Основные компоненты пищи и их задачи

Белки являются основным строительным материалом для клеток, тканей и органов, необходимы для роста и восстановления организма.

Жиры служат концентрированным источником энергии, участвуют в структурных функциях клеток и помогают усваивать жирорастворимые витамины.

Углеводы обеспечивают организм энергией, поддерживая его активность и функции мозга в течение дня.

Витамины и минералы регулируют обменные процессы, а вода переносит вещества и способствует оптимальной работе организма.

Значение белков: источники и функции

Белки для роста и обновления

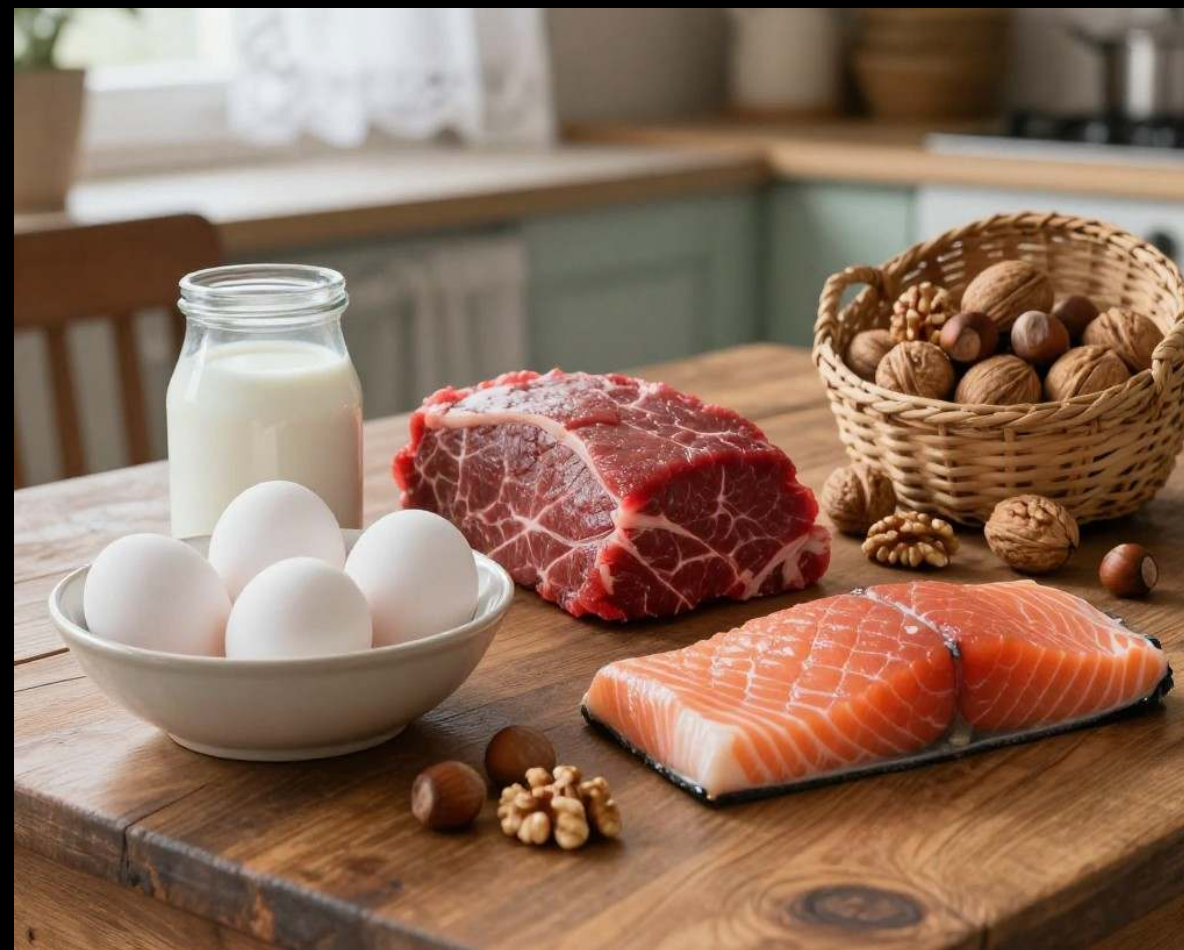
Белки необходимы для строительства новых клеток и обновления тканей, особенно важны в подростковом возрасте для правильного развития.

Разнообразие источников белка

Мясо, рыба, яйца, молочные продукты, а также бобовые и орехи обеспечивают широкий спектр аминокислот, необходимых организму.

Последствия дефицита белка

Недостаток белка приводит к задержке роста, мышечной слабости и снижению иммунитета, что повышает риск заболеваний.



Жиры: роль и рацион питания

Функции жиров в организме

Жиры запасают энергию, защищают внутренние органы и способствуют усвоению витаминов А, D, Е и К, необходимых для здоровья.



Виды жиров в пище

Насыщенные жиры преимущественно встречаются в продуктах животного происхождения, а ненасыщенные содержатся в растительных маслах, рыбе и орехах.



Вред избыточного потребления жиров

Чрезмерное потребление жиров, особенно насыщенных, повышает риск ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.



Углеводы: классификация и значение

Простые углеводы — быстрый источник энергии

Глюкоза и сахароза быстро усваиваются, обеспечивая организму моментальный энергетический заряд.



Сложные углеводы и стабильная энергия

Крахмал и клетчатка медленно перевариваются, поддерживая устойчивый уровень сахара в крови и обеспечивая длительную энергию.



Главные источники углеводов

Хлеб, крупы, макароны, овощи и фрукты являются основным источником как простых, так и сложных углеводов в рационе.



Витамины: виды и значение в подростковом возрасте

Водорастворимые витамины С и группы В необходимы для обмена веществ и поддержания иммунной системы подростков.

Жирорастворимые витамины А, D, Е и К участвуют в росте, здоровье кожи, костей и кроветворении.

Дефицит витамина С приводит к цинге, дефицит витамина D — к рахиту, а нехватка витамина А — к проблемам со зрением.

Получение витаминов с пищей особенно важно в период активного роста для нормального развития организма.

Витамины в популярных продуктах

Разнообразие питания обеспечивает получение различных витаминов, необходимых для здоровья.

Разнообразный рацион способствует полноценному поступлению витаминов.

Продукт	Основные витамины
Морковь	A, K
Апельсин	C
Рыба	D, B12
Яйца	D, B12, A

Минеральные вещества и микроэлементы в питании

Кальций укрепляет кости и зубы, что особенно важно в период подросткового роста.

Магний поддерживает работу мышц и нервной системы, способствуя общему здоровью и выносливости.

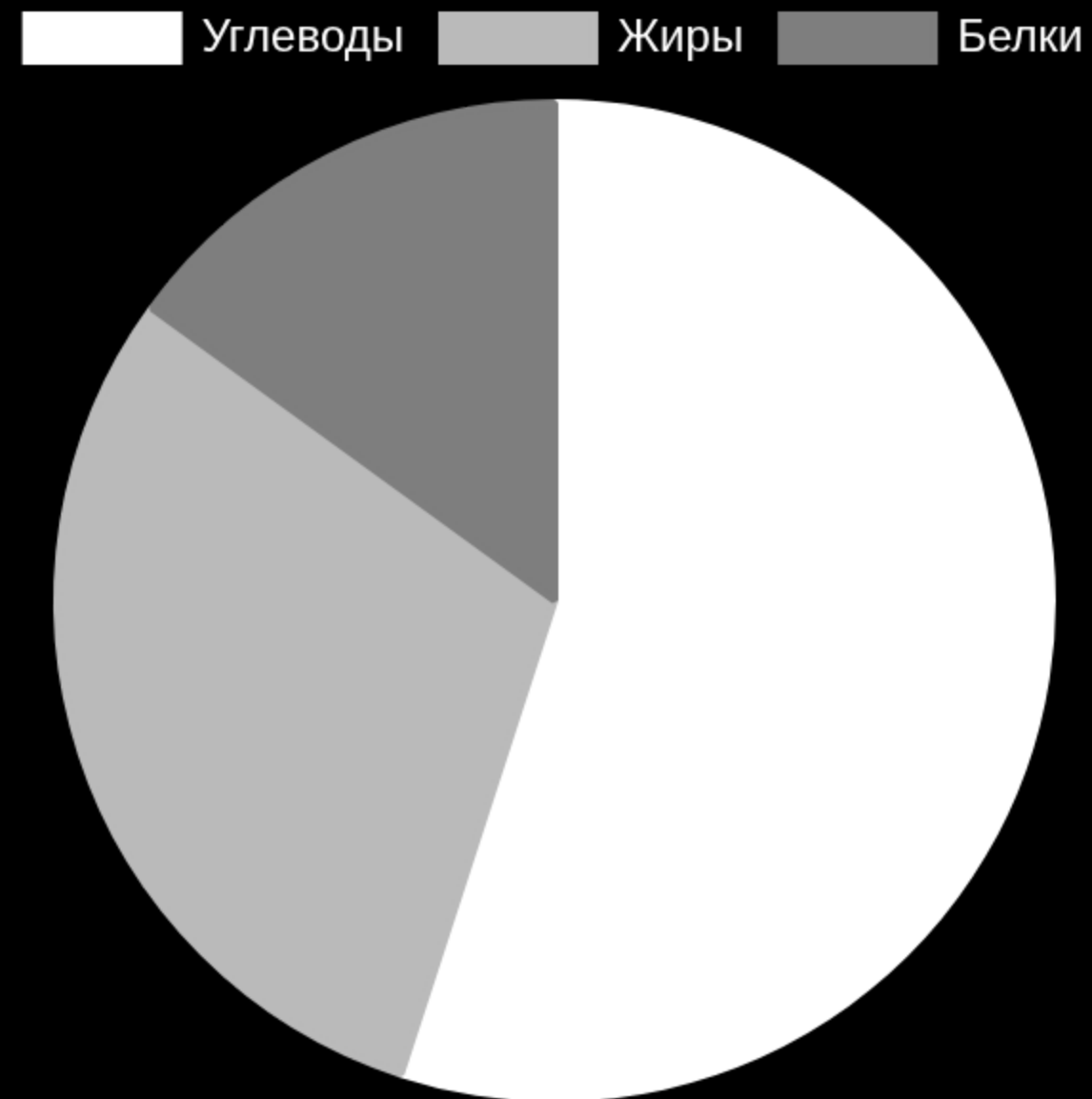
Железо необходимо для образования гемоглобина и обеспечения кислородом тканей организма.

Вода и её биологическая роль

- Вода составляет большую часть массы подростка — около 60–70%. Она незаменима для обмена веществ и поддержания нормальной температуры тела в условиях активного роста.
- Основные источники воды — напитки, а также овощи и фрукты. Рекомендуется выпивать ежедневно 1,5–2 литра жидкости при средней физической активности для правильного функционирования организма.



Оптимальное соотношение компонентов в рационе школьника



Такой баланс поддерживает энергию для учебы и физических нагрузок, способствует гармоничному развитию и укреплению здоровья подростка.

Рекомендованное соотношение обеспечивает достаточное поступление энергии и строительных веществ, необходимых для активного роста и умственной деятельности.

Рекомендации ВОЗ по питанию подростков, 2023

Что такое сбалансированное питание?

Это рацион, содержащий все необходимые макро- и микронутриенты в соотношениях, отвечающих потребностям организма подростка для нормального развития.

Нарушение баланса питания может привести к снижению работоспособности, ухудшению концентрации внимания и развитию хронических заболеваний в будущем.

Формирование правильных пищевых привычек в подростковом возрасте оказывает важное влияние на здоровье и качество жизни во взрослом возрасте.

Главные правила здорового питания для школьников

- Важно разнообразить рацион, включать овощи и фрукты, соблюдать регулярный режим приёмов пищи, избегая пропусков и переедания.
- Рекомендуется ограничить потребление фастфуда, сладостей и соли, заменяя их полезными перекусами, например, фруктами или орехами, а газированные напитки — простой водой.



Последствия нарушения пищевого баланса

Дефицит витаминов и минералов ведёт к хронической усталости, снижению иммунитета и ухудшению состояния кожи и волос.

Неполноценное питание отрицательно сказывается на памяти и внимании, что мешает успешно учиться и развиваться.

Избыток потребляемых калорий способствует развитию ожирения, что увеличивает риск сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Статистика ВОЗ показывает рост заболеваемости среди школьников, напрямую связанный с нарушениями режима и качества питания.

Особенности питания подростков

Повышенные потребности в питательных веществах

В период быстрого роста подростки нуждаются в большем количестве белка, кальция и железа. Эти вещества способствуют развитию мышц и укреплению костей.

Риски дефицита и рекомендации

Особенно у девочек часто встречается дефицит железа, приводящий к анемии. Рекомендуется включать в рацион молочные продукты, нежирное мясо, бобовые и овощи.



Среднесуточные нормы питания для подростков 11-13 лет

Показатель	Рекомендуемый уровень
Калории	2200–2500 ккал
Белки	70–90 г
Жиры	70–80 г
Углеводы	300–400 г

Роспотребнадзор, 2023

Рекомендованные количества калорий и основных питательных веществ для поддержания здоровья и нормального развития подростков.

Нормы учитывают активный рост и физическую нагрузку подростков, поддерживая сбалансированное питание и здоровье.

Примеры полезного завтрака для учащихся

Овсяная каша с фруктами обеспечивает медленные углеводы и витамины для продолжительной энергии и концентрации.

Омлет с зеленью содержит белки и необходимые микроэлементы для поддержки роста и умственной активности.

Цельнозерновой хлеб с пастой из авокадо и творог с ягодами дополняют завтрак полезными жирами и антиоксидантами.

Долгосрочное влияние пищевых привычек на здоровье

- Приобретённые в подростковом возрасте здоровые пищевые привычки снижают вероятность развития хронических болезней во взрослом возрасте.
- Здоровое питание улучшает настроение, способствует учебным и спортивным успехам, что подтверждают многие известные спортсмены и артисты.



Вода, пища и здоровье — фундамент успешного подростка

Сбалансированное питание с учётом всех пищевых компонентов необходимо для полноценного роста, развития и крепкого здоровья подростков, формируя основу их будущего благополучия.

