

# Правильное питание- основа здорового образа жизни и профилактика многих заболеваний человека.



# Значение питания для детей и подростков

С первых дней жизни человек живет и работает в тесном взаимодействии с внешней средой. Самым важным является фактор питания. Питание играет жизненно важную роль в нашем повседневном существовании, в том, насколько мы энергичны, бодры, и какова наша сила в сопротивлении болезням.



# Значение питания для детей и подростков

То того, как люди питаются во многом зависит их здоровье, трудоспособность, защитные и приспособительные особенности организма, заболеваемость и продолжительность жизни. Отсутствие питания приводит к смерти, а недостаточное или чрезмерное питание к дистрофии или ожирению.

Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается. При правильном питании человек получает все необходимые для организма вещества.



# Значение питания для детей и подростков

Пища должна быть питательной и разнообразной. Однообразная пища приедается, хуже усваивается.



В состав пищи должны входить продукты растительного и животного происхождения

# Значение питания для детей и подростков

Хорошему отделению пищеварительных соков способствуют фруктовые соки, овощные салаты и употребление первых блюд



# Пирамида питания

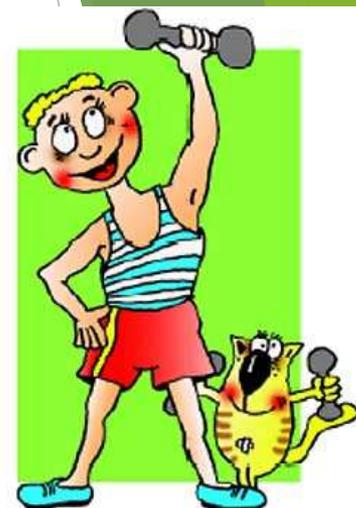
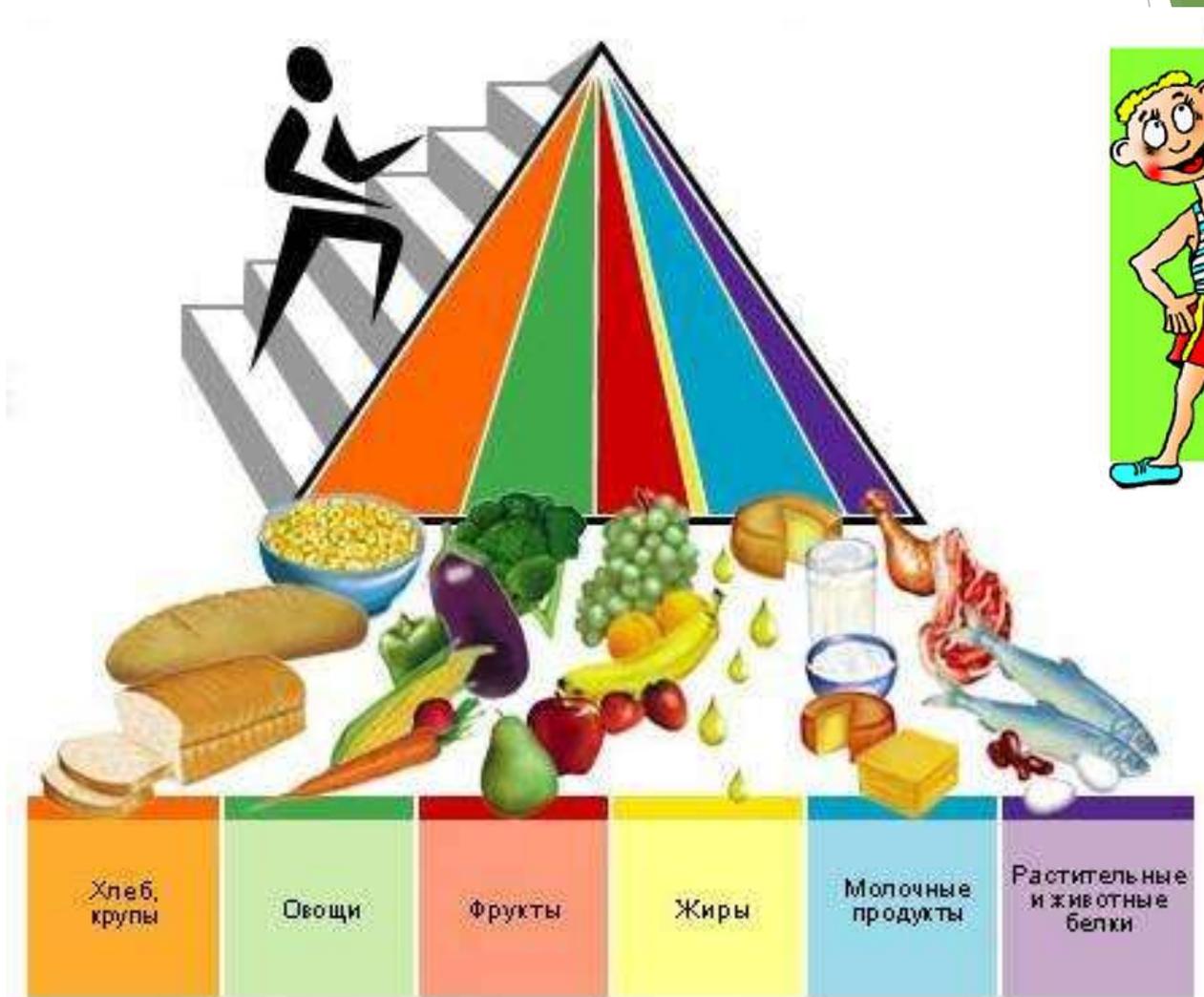


# ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Энергию, которую организм получает из пищи при ее сгорании, он расходует на две цели: обеспечение жизнедеятельности и выполнение определенной работы.

# Баланс между потреблением и физической активностью



# Режим питания

Для нормальной работы пищеварительной системы важно питаться в одни и те же часы – соблюдать режим питания.



Соблюдение режима питания обеспечивает более быстрое переваривание и лучшее усвоение пищи.

# Золотые правила ПИТАНИЯ

Лучше 7 раз поесть, чем один раз наесться.



# Золотые правила ПИТАНИЯ

«Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от перееданья» (А. Джамии).



Питаться лучше 4 раза в день. Взрослые люди могут есть 3 раза в день.

При четырехразовом питании потребление пищи распределяют так:

**завтрак – 25%**

**обед – 40%**

**полдник – 15%**

**ужин – 20%**



**Помните!** Мы едим, чтобы жить,  
а не живем, чтобы есть !



# Калорийность продуктов питания

В зависимости от характера работы затраты энергии могут быть разными. Разные продукты несут разное количество калорий, т.е. у них разная энергетическая ценность.

Суточный рацион питания человека должен полностью восполнять энергозатраты организма. Если калорийность пищи не покрывает расхода энергии, то он черпает ее из своих кладовых, что в дальнейшем приводит к белковому и витаминному голоданию, а в дальнейшем к замедлению роста и развития организма подростка. А избыточное количество энергии приводит к заболеваниям печени, поджелудочной железы, сердца, сосудов и вообще такие люди чаще болеют.