

## Здоровое питание подростка

- Умеренность**  
соблюдение баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией
- Разнообразие**  
Поступление всех необходимых компонентов питания
- Сбалансированность**  
правильное употребление белков, жиров и углеводов, необходимых витаминов и минералов



**Соотношение  
продуктов  
в тарелке  
здоровья**

1/2-2/3  
овощи



1/4 пища с высоким содержанием белка (рыба, курица, индейка)

1/4 гарнир (гречка, рис, чечевица, бобовые, капуста)

### Советы по здоровому питанию



Вместо жарки пищи- тушите, варите, запекайте или готовьте на пару



Избегайте употребления быстроусваивающихся углеводов(сладкое)



Утоляйте жажду водой (1,5- 2 литра в день)



Не переедайте!



Старайтесь не есть в моменты сильного стресса



Внимательно читайте состав продуктов

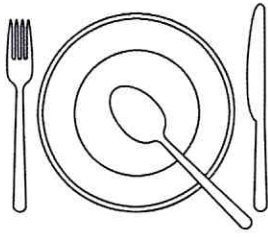


Избегайте походов в магазин, когда испытываете чувство голода



При походе в магазин составляйте список необходимых продуктов

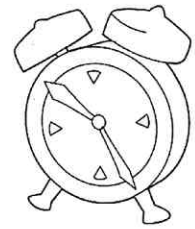
## Режим питания



3 основных приема  
пищи (завтрак,  
обед, ужин) +  
2 дополнительных



последний прием пищи не  
позднее, чем за 4 часа до  
сна



интервал между  
завтраком и ужином не  
более 10- 11 часов

## Основные принципы здорового питания

- ✦ Увеличение количества овощей и фруктов
- ✦ Употребление хлеба из муки грубого помола
- ✦ Для заправки салата использовать растительное масло
- ✦ Регулярное употребление продуктов из цельного зерна
- ✦ Употребление рыбы жирных сортов 2-3 раза в неделю
- ✦ Сокращение употребления соли
- ✦ Отказ от употребления сладких газированных напитков

**Правильное питание- залог здоровья!**