

## ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ

Можно выделить шесть групп продуктов просто жизненно необходимых для полноценного роста и развития подростка

### 1. Сложные углеводы.

Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках

### 2. Продукты, содержащие белок.

Это мясо животных, птицы и рыба. Белок — это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов.

### 3. Растительная клетчатка.

Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов.

### 4. Растительные жиры.

Это растительные масла и растительные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать подростку довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем выпадения волос и ломкости ногтей.

### 5. Молоко и кисломолочные продукты.

Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора.

### 6. Чистая питьевая вода.

Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30 мг на 1 кг массы тела.

*Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину*

*Пифагор*



## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ:

Яблоки, лук, морковь, чеснок, орехи, рыба, молоко, зеленый чай, мед, бананы.

Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длинной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

## **ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

1. Энергетическое равновесие.
2. Сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ.
3. Низкое содержание жира с оптимальным соотношением насыщенных и ненасыщенных жиров.
4. Снижение потребления поваренной соли.
5. Ограничение в рационе простых углеводов (сахаров).
6. Повышенное потребление овощей и фруктов.
7. Использование цельнозерновых продуктов.
8. Потребление алкоголя в дозах, не превышающих безопасные.



*ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа- интернат №17» г. Светлоград*

# **«ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**

