

**«Чем проще пища, тем она приятнее – не приедается,
тем здоровее и тем всегда и везде доступнее»**

Л.Н. Толстой



**«В еде не будь до всякой пищи падок,
Знай точно время, место и порядок»**

Авиценна

«Дерево держится своими корнями, а человек – пищей»

Азербайджанская пословица



**«Одно только поколение правильно
питающихся людей возродит
человечество и сделает болезни столь
редким явлением, что на них будут
смотреть как на нечто
необыкновенное»**

МОУ общеобразовательная школа № 5 для обучающихся с ОВЗ
г.о. Орехово-Зуево

Памятка для родителей

**«Правильное питание –
залог здоровья»**



В каких продуктах "живут" витамины?

Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов, но в те времена об этом ничего не знали. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека.

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота - в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

Здоровое питание - здоровый ребенок.

***А здоровый ребенок в семье - это самое важное
для родителей.***

Будьте здоровыми!!

Становитесь здоровыми!!

Оставайтесь здоровыми!!

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Так же можно сказать, что **Здоровый образ жизни** это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья. Ещё к этому можно добавить: "Это список правил, которые нужно соблюдать".



Здоровое питание – это залог правильной работы всех систем нашего организма. От сбалансированной пищи и входящих в рацион витаминов и микроэлементов зависит главное – наше здоровье в целом! При неправильном или неполноценном питании мы рискуем приобрести ряд хронических заболеваний.

Здоровое питание – здоровая жизнь



Режим питания

Понятие режим питания включает:

1. Количестве приемов пищи в течение суток (кратность питания).
2. Распределение суточного рациона по его энергетической ценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи.
3. Время приемов пищи в течение суток.
4. Интервалы между приемами пищи.
5. Время, затрачиваемое на прием пищи.



Здоровое питание

Белки:

Норма суточного потребления
Для детей 7-11 лет – 77 грамм



Жиры:

Норма суточного потребления
Для детей 7-11 лет – 76 грамм

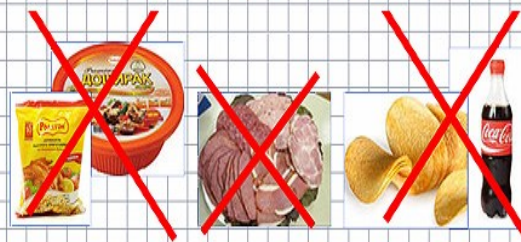


Углеводы:

Норма суточного потребления
Для детей 7-11 лет – 335 грамм



Вредно для здоровья:



Здоровое питание - счастливая жизнь

Хорошо совместимы - X Нормально совместимы - Н Плохо совместимы - П

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|--------------------------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Мясо, рыба, птица (постн.) | 1 | П | П | П | П | П | П | П | П | Х | Н | П | П | П | П | П | П |
| Зерновые, бобовые | 2 | П | Н | Х | Х | П | Н | П | П | Х | Х | П | П | П | П | Х | П |
| Масло сливочное, сливки | 3 | П | Н | Н | П | Х | Х | П | Х | Х | Н | П | Н | П | П | П | П |
| Сметана | 4 | П | Х | Н | Н | П | Х | Х | Н | Х | Х | П | П | П | П | Х | П |
| Масло растительное | 5 | П | Х | П | Н | П | Х | Х | Н | Х | Х | П | П | П | П | Х | П |
| Сахар, кондитерские изделия | 6 | П | П | П | П | П | П | П | П | Х | П | П | П | П | П | П | П |
| Хлеб, крупы, картофель | 7 | П | Н | Х | Х | Х | П | П | П | Х | Х | П | Н | П | Н | П | П |
| Фрукты кислые, помидоры | 8 | П | П | Х | Х | Х | П | П | Н | Х | Н | П | Н | Х | П | Х | П |
| Фрукты сладкие, сухофрукты | 9 | П | П | П | Н | Н | П | П | Н | Х | Н | Н | Х | П | П | Н | П |
| Овощи зеленые и некрахмалистые | 10 | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | П | Х | Х | Х | Х | П |
| Овощи крахмалистые | 11 | Н | Х | Х | Х | Х | П | Х | Н | Н | Х | Н | Х | Х | Н | Х | П |
| Молоко | 12 | П | П | Н | П | П | П | П | П | Н | П | Н | П | П | П | П | П |
| Творог, кисломолочные продукты | 13 | П | П | П | П | П | П | П | Н | Х | Х | Х | П | Х | П | Х | П |
| Сыр, брынза | 14 | П | П | Н | П | П | П | Н | Х | П | Х | Х | П | Х | П | Н | П |
| Яйца | 15 | П | П | П | П | П | П | П | П | Х | Н | П | П | П | П | П | П |
| Орехи | 16 | П | Х | П | Х | Х | П | Н | Х | Н | Х | Х | П | Х | Н | П | П |
| Дыня | 17 | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П | П |



О пользе соков



Апельсиновый.

Убивает бактерии, повышает иммунитет, помогает снизить вес, способствует выделению из организма холестерина, нормализует работу кишечника, снижает риск врожденных дефектов у плода, защищает от некоторых форм рака.

Томатный.

Источник молодости, незаменим при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Ананасовый.

Полезен при ознобах и стрессах, способствует похудению.

Виноградный.

Нормализует обмен веществ, эффективен при гастритах и повышенном давлении, помогает сохранить здоровый цвет лица, справиться с неврозами.

Абрикосовый.

Укрепляет сердечную мышцу и способствует выведению лишней жидкости.

Яблочный.

Полезен при нарушениях работы кишечника, заболеваниях печени и почек, нехватке железа.

Грушевый.

Обладает бактерицидным и мочегонным действиями, рекомендуется тем, кто страдает заболеваниями системы кровообращения и испытывает проблемы с почками.

Сливовый.

Регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, полезен при гастрите.

Грейпфрутовый.

Нормализует сон, помогает при мочекаменной болезни, повышенной утомляемости.

Вишневый.

Полезен при малокровии, укрепляет стенки кровеносных сосудов, обладает противовоспалительным действием (но при язве желудка и повышенной кислотности им лучше не увлекаться).

Морковный.

Улучшает аппетит и пищеварение, применяется при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, укрепляет нервную систему, полезен для глаз.

5. ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ПУСТЫЕ КАЛОРИИ ОТ СКРЫТЫХ?

Так называемые пустые и скрытые калории – далеко не одно и то же. Пустые калории могут содержаться в продуктах, имеющих небольшую пищевую ценность. Например, большой стакан свежевыжатого апельсинового сока помимо 120 ккал дает организму необходимый ему калий и много витамина С. А такое же количество газировки с апельсиновым сиропом, “ценностью” тоже в 120 ккал, абсолютно лишено каких-либо полезных веществ. Таким образом, газировка поставляет нам пустые калории.

Вообще, в продуктах, которые подвергаются длительной обработке, нередко остается совсем мало витаминов и микроэлементов, а вот жира, сахара и пустых калорий в них обычно много. Скрытые калории – это те, что мы не можем подсчитать. Например, когда вы перекусываете хот-догом, как вы узнаете, какую именно сосиску использовали для него и какой жирности был майонез? А когда бездумно поглощаете перед телевизором карамельки и печенье, вы можете потом вспомнить их количество? В быту это называется “скрытыми калориями”, а вот на языке медиков, извините, – “пищевой распущенностью”.

6. ПРАВДА ЛИ, ЧТО КАЛОРИИ, ПОЛУЧЕННЫЕ ОТ НЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ, СГОРАЮТ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ПОЛУЧЕННЫЕ ОТ НАСЫЩЕННЫХ?

Скорее всего нет. Правда, исследования, которые проводились главным образом на животных, показали, что ненасыщенные жиры из растительного масла, рыбы и орехов, перерабатываются организмом немного быстрее, чем насыщенные, содержащиеся, например, в свинине. Эта разница незначительна, но, тем не менее, предпочтение лучше отдавать продуктам с ненасыщенными жирами, поскольку они гораздо полезнее для здоровья.

7. ОТЛИЧАЮТСЯ ЛИ “ВЕЧЕРНИЕ” КАЛОРИИ ОТ ТЕХ, КОТОРЫЕ ПОСТУПИЛИ К НАМ ДНЕМ ИЛИ УТРОМ?

Безусловно! Следует иметь в виду: пища, съеденная утром и днем, пойдет на обеспечение “топливом” нашей активной жизнедеятельности. А вечерняя трапеза может с гораздо большей вероятностью превратиться в неприкосновенный жировой запас, так как вечером и ночью затраты энергии ничтожно малы. Специалисты не настаивают на необходимости отдавать ужин врагу, но, по крайней мере, он не должен быть плотным и жирным!

7 важных вопросов о калориях



1. ЧТО ТАКОЕ КАЛОРИИ И ЗАЧЕМ ИХ СЧИТАТЬ?

Это единицы энергии – в частности, той, которая содержится в пище и той, которую расходует человек. Одной килокалории (в диетологии ее иногда называют просто калорией) достаточно для нагревания 1 л воды на 10С.

Калории мы получаем из жиров (9 ккал на 1 г), белков и углеводов (около 4 ккал на 1 г), а также алкоголя (7 ккал на 1 г). В самих калориях нет ничего плохого и страшного, наш вес в конечном итоге зависит от соотношения их “прихода” и “расхода”. И если о первом мы регулярно задумываемся, то на второе часто вовсе не обращаем внимания.

Признаем честно: у 99% людей нет желания и возможности заниматься спортом 5 раз в неделю по 40–60 минут, как советуют многие специалисты. Однако вполне реально пересмотреть свои развлечения и “сдвинуть” их в сторону активного отдыха. То есть, если в выходные вы станете чаще гулять в парке или посещать бассейн, чем сидеть в кафе, то это здорово поможет вам в борьбе за тонкую талию.

2. НА СКОЛЬКО КАЛОРИЙ ДОСТАТОЧНО УМЕНЬШИТЬ РАЦИОН, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ?

Для начала нужно узнать, сколько калорий вы сейчас потребляете в среднем. Это можно сделать, аккуратно записывая все, что вы съедаете в каждый конкретный день (включая утро, вечер и ночь). Нет необходимости вести такой учет постоянно – будет достаточно 2 рабочих дней и 1 выходного, поскольку на работе и дома мы обычно питаемся по-разному. Теперь немножко математики: придется подсчитать количество калорий, содержащихся в каждом съеденном блюде или продукте – для этого внимательно читайте сведения на упаковках и пользуйтесь специальными

таблицами калорийности. Затем общую сумму калорий разделите на количество “учетных” дней – получится средняя цифра, которая отражает ваш суточный “приход”.

Хотите весить меньше, чем сейчас? Попробуйте применить метод “100/100”, предложенный американским диетологом Форейтом: “Для того чтобы похудеть примерно на килограмм за один месяц, урежьте ежедневный рацион на 100 ккал и увеличьте ежедневную физическую активность на 100 ккал. В переводе на простой житейский язык это значит: намазывайте вполтину меньше масла на утренний бутерброд и каждый день 20 минут ходите пешком”.

Золотое правило диетологии: уменьшать количество калорий можно только за счет жиров или углеводов, белки – не трогать!

3. ЕСТЬ ЛИ КАКАЯ-ТО “ГРАНИЦА КАЛОРИЙНОСТИ”, НИЖЕ КОТОРОЙ ОПУСКАТЬСЯ НЕ СЛЕДУЕТ?

Доказано, что рацион, содержащий менее 1000 ккал в день, увеличивает риск возникновения многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых. Женщины не должны потреблять менее 1200 ккал в день, считает профессор медицины Келли Браунелл.

Однако и 1200 ккал – далеко не оптимальная цифра. Да, жизнь на “калорийном минимуме” даст быстрые результаты – стрелка весов порадует вас, но при этом вы неизменно почувствуете энергетический спад, а это скажется на вашей физической активности: у вас просто не останется сил для выполнения упражнений, без которых невозможно оставаться в хорошей форме. Вы же не хотите, чтобы килограммы вернулись к вам, как только вы перейдете на нормальный режим питания? К тому же при таком ограниченном рационе вместе с жиром вы можете потерять значительное количество мышечной массы, а обмен веществ замедлится. Даже если вы будете

разумно подходить к выбору продуктов (то есть есть все, но очень малыми порциями), ежедневная норма в 1200 ккал лишит организм важных питательных веществ. Да и просидеть долго на гипокалорийной диете вы не сможете – постоянная нехватка энергии сделает вашу жизнь невыносимой. А при возвращении к нормальному питанию килограммы набираются вновь! Каков же разумный выход из этой ситуации? Диетологи советуют умеренно и постепенно сокращать калорийность (например, по вышеупомянутому плану Форейта). Так вы сможете без ущерба для здоровья сохранить энергию для активного образа жизни.

4. ПОМОГУТ ЛИ ПОХУДЕТЬ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ И ОБЕЗЖИРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ?

Конечно, если вы вместо глазированного сырка съедите полчашки творога нулевой жирности, а чай выпьете без сахара, то получите меньше калорий. Однако проведенные исследования показали: часто люди склонны подсознательно компенсировать нехватку жира и сахара... К примеру, какая будет польза от того, что вы вместо обычной кока-колы выберете диетическую, но запивать ею будете большущий гамбургер? Или, положив в чай таблетку сахарозаменителя, на десерт съедите дюжину шоколадных конфет? Так что, если действительно хотите избавиться от лишнего веса, не попадайте в плен “низкокалорийных” иллюзий, принимайте и другие решительные меры: следите за размером порций, употребляйте ежедневно не менее 25 г клетчатки, ешьте больше овощей, а вот с фруктами будьте поосторожней. Они содержат фруктозу, которая легко может превращаться в жир.

ВОДА – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ



Потеря 10% воды организма может привести к серьёзным последствиям

Кровь 90%

**Жировая
ткань 29%**

Мышцы 75%



**Стекловидное
тело глаз 87%**

**Зубная эмаль
0,2%**

Кости 28%

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ



**ЧИСТАЯ ПИТЬЕВАЯ
ВОДА**

ВОДА – ЭТО ЖИЗНЬ!



**Натуральные соки
фруктов и овощей**



Морс из ягод



Компот



Фруктовые коктейли



Кисель



Кофейный напиток



Зеленый чай

Нарушение пищевого режима и диеты

По статистике:

около 70% девушек в возрасте 15-16 лет мучили себя голоданием, хотя у 26 % этих девушек вес находился в пределах нормы, а у 8% - вес был даже ниже нормы.

Что может произойти, если подросток сядет на диету?

- Большинство подростков по окончании диеты набирают лишний вес.
- Диеты негативно сказываются на работе мозга. Снижается концентрация внимания, при этом учащаются головные боли, появляется сонливость.
- Многие диеты приводят к обезвоживанию организма подростка. В результате диеты подросток лишает себя массы полезных и питательных микроэлементов, без которых невозможна нормальная работа всего организма.
- При истощении начинаются проблемы с женскими функциями - аменорея и прочие малоприятные вещи.

Что делать?

Проконсультируйтесь с врачом, действительно ли у подростка имеется лишний вес. Избыточность веса должен диагностировать врач, а не ваш придирчивый взгляд в зеркале. Специалист поможет составить правильный рацион питания.



Памятка для учащихся

5-9 классов

«Правильное питание подростка
-залог здорового будущего»



Основные принципы здорового питания подростков

- Полноценность и сбалансированность пищевого рациона, максимальное его разнообразие;
- соблюдение правильного режима;
- достаточное, адекватное потребностям растущего организма поступление пищевых веществ и энергии, необходимых для нормального развития и сохранения здоровья.



Рацион питания подростков

Возраст 10-13 лет – это время ускоренного роста костей и мышц. Желательно на этой стадии ежедневно включать в рацион питания мясо и молочные продукты. Молочные продукты (творог, молоко, кефиры и йогурты) помогут избежать различных заболеваний опорно-двигательного аппарата. В мясе содержится животный белок, который служит в период бурного роста строительным материалом для мышц.

Возраст 14-16 лет. На этом этапе активно формируются железы внутренней секреции, вот почему подростки этого возраста часто страдают угревой сыпью. Важно не увлекаться продуктами с высоким содержанием жира; отказаться от жареного (лучше варить, тушить, запекать, либо готовить на пару). Растительные жиры, в отличие от животных, не следует исключать из рациона подростка. Полезны будут орехи. Специалисты рекомендуют заправлять блюда растительными маслами.



Продукты здорового рациона

Белковая пища



Мясо Рыба Море - продукты Молочные продукты Яйцо

Овощи, зелень, салаты, грибы



В умеренных количествах:
картофель печеный

Сложные углеводы



В умеренных количествах:
семена, орехи, семечки

Фрукты, ягоды



В умеренных количествах:
хурма, бананы, сухофрукты

Принципы здорового питания

- Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.
- Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- Принимайте пищу только сидя.
- Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.
- Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.
- Съешьте не более 4 блюд за один прием пищи.
- Много двигайтесь.
- Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.
- Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.
- Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрироваться на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.
- Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не поленитесь приготовить заново.
- Пища должна быть натуральной.
- Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.

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

Пифагор



Самые полезные продукты

Яблоки, лук, чеснок, морковь, 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 длиной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

Будьте здоровы!

Избыток пищи мешает тонкости ума

Сенека



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. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостатке которого у тинэйджера может проявиться анемия.

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 благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.

4. Растительные жиры. Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.

5. Молоко и кисломолочные продукты. Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.

6. Чистая питьевая вода. Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30мл на 1 кг массы тела.

Запреты не научат детей выбирать полезную еду

Американские ученые из Корнельского университета проанализировали данные различных международных исследований, проведенные врачами-диетологами. Результаты показали, что правильнее рассказывать детям и подросткам, какая именно пища полезна и почему, а не запрещать в негативной форме есть вредные продукты. По словам исследователей, стоит, например, предложить яблоко в качестве перекуса, объяснив, что это позитивно скажется на состоянии кожи, волос, всего организма в целом, а не заставлять школьника отказаться от печенья, так как оно слишком калорийно и грозит лишними килограммами. Ученые уверены: именно акцент на полезных свойствах продуктов поможет приучить ребят к здоровой пище. Зато негативная информация о еде, считают врачи, лучше усваивается специалистами в области питания – диетологами, психологами.



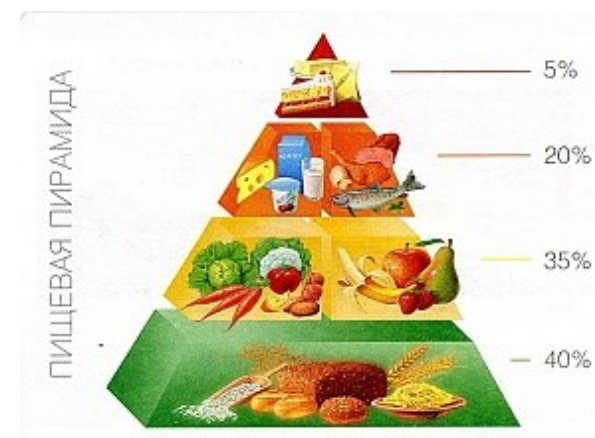
Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует

Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

Зелёный свет-еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400г в сутки овощей и фруктов.

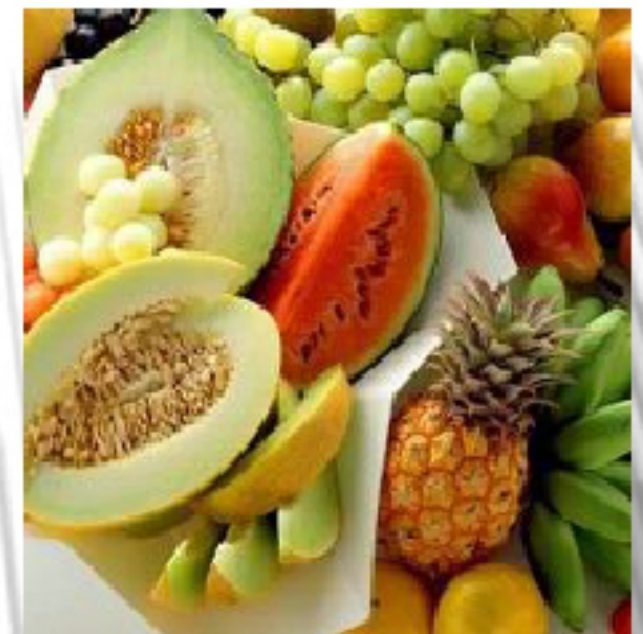
Желтый свет- мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет-это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.





**УВАЖАЕМЫЕ РЕБЯТА,
НАУЧИТЕСЬ
ПРАВИЛЬНО
ПИТАТЬСЯ !!!**



**Ведь, хорошее здоровье
– залог Вашего
успешного наст оящего
и будущего !!!**

**Человек есть то,
что он ест.
Г. Гейне**





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Режим питания сохранит голову - ясный желудок - здоровым фигуру - стройной мышцы - крепкими



Утром заряжаемся энергией и кормим мозг!

Вы будете дольше чувствовать себя сытым, если съедите на завтрак крахмалсодержащее горячее блюдо с низким гликемическим индексом*

(каша из цельного зерна, макароны из твердых сортов пшеницы или картофель)

Хорошим дополнением будут орехи, фрукты свежие и сушеные, белковые продукты (молоко, яйцо, сыр)



Завтрак 20-25%
суточной калорийности

Сахар, сладости, быстрые каши, быстрорастворимая лапша, белый хлеб и выпечка, являются продуктами с высоким гликемическим индексом.



*Быстрые углеводы из этих продуктов резко повышают уровень сахара крови, который так же резко падает через 1-1,5 часа после еды, и вы ощутите сильный, можно сказать "дикий" голод. Именно поэтому у любителей сладостей может быть немотивированная слабость, вялость, раздражительность вскоре после сладкого завтрака.

Ешьте небольшими порциями 3-6 раз в день

Второй завтрак 10-15%
суточной калорийности



Обед 30-35%
суточной калорийности



Полдник 10-15%
суточной калорийности



Равномерное распределение пищи в течение дня обеспечит Вам гармоничное развитие и высокую работоспособность!



Перед сном
стакан молока или кефира

Ужин 20-25%
суточной калорийности



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

