



Несколько советов как
сделать меню более
правильным:

1. Главное- не переедайте!
2. Воздерживайтесь от жирной пищи, остерегайтесь жирного и солёного.
3. Ешьте в одно и то же время.
4. Ешьте свежеприготовленную пищу, которая соответствует потребностям организма.
5. Сладостей тысячи, а здоровье одно. Избегайте сладких фруктовых соков, пейте свежесжатый сок или воду.
6. Во вторые блюда всегда добавляйте свежие или отварные овощи.
7. Ешьте как можно больше фруктов. Всё тщательно пережёвывайте, глотайте не спеша.



**Прежде всего исключить вредные
продукты.**



**«Прежде чем за стол мне сесть
Я подумаю, что съесть»**

Региональный центр здорового питания
обучающихся образовательных организаций
Ставропольского края

**ПАМЯТКА
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

**«Обрати внимание
на свое питание»**



Умные продукты

Для мозга

Продукты, которые успешно помогают подростку освоить школьную программу: нежирный творог, треска, печень, горох, овсяная крупа, рис и яйца. Эти продукты содержат достаточно много холина – это витамина подобное вещество, улучшающее способность нервных клеток к передаче сигналов, а значит, помогающее запоминать информацию и думать.

Для нервной системы

Сливочное масло, сыры, свинина, рыба и молоко— все эти продукты содержат холестерин, который не смотря на свою репутацию необходим для нервной системы.

Для памяти

Мясо птицы, нежирная говядина, твердые сорта сыра, креветки и крабы содержат много цинка, напрямую влияющего на оперативную память и способности к воспроизведению заученной информации.

Для энергичности

Сахар, рис, манная и гречневая крупа, картофель, виноград, арбуз, капуста являются основными поставщиками углеводов, являющихся главными источниками энергии.

Для зрения

В рыбьем жире, красном перце, моркови, щавеле, зеленом луке, красных помидорах, абрикосах, яблоках содержится витамин А, при недостатке которого в школьном возрасте может развиваться близорукость. Помните, что витамин А – жирорастворимый витамин. И для его лучшего и быстрого усвоения, необходимо одновременное принятие чего-нибудь жирного.

Для развития мышц

В сое, сыре, рыбе, горохе, фасоли, хлебе, молоке, твороге содержится большое количество белков, необходимых детским мышцам для роста.



Чтоб здоровым, сильным быть,

Надо овощи любить

Все без исключения.

В этом нет сомнения!

В каждом польза есть и вкус,

И решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее,

Кто из вас нужнее!

Ешьте больше овощей-

Будете здоровы!

