

**«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 "СОШ №3"

# 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, цветной 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:

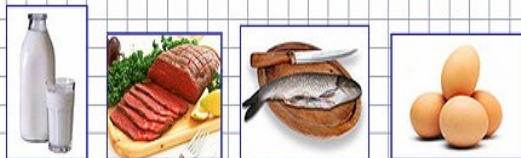
1. Количестве приемов пищи в течение суток (кратность питания).
2. Распределение суточного рациона по его энергетической ценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи.
3. Время приемов пищи в течение суток.
4. Интервалы между приемами пищи.
5. Время, затрачиваемое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

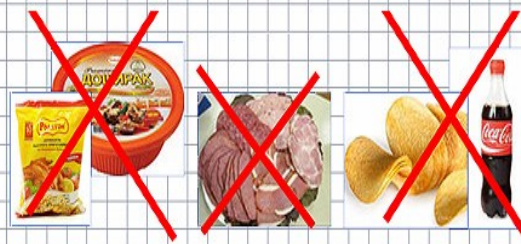


### Углеводы:

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 распушенностью”.

## **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.



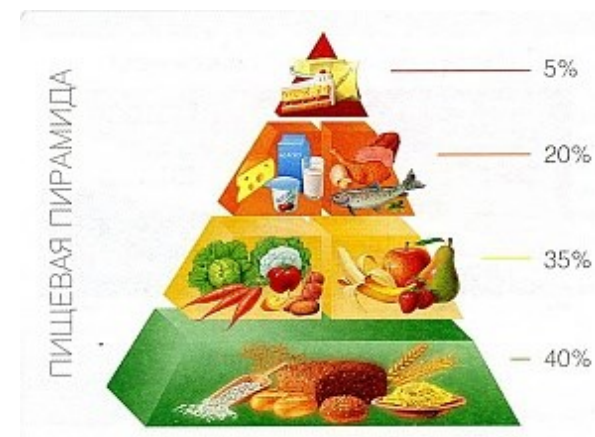
## Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует

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.

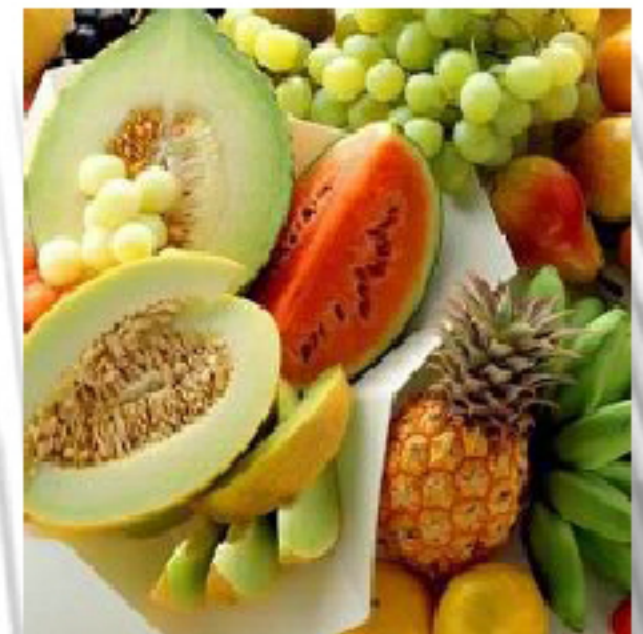
**Красный свет-**это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.





**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, макарони из твердых сортов пшеницы или картофель)

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



**Завтрак**  
20-25%  
суточной калорийности



**Перед сном**  
стакан молока или кефира

Ешьте небольшими порциями 3-6 раз в день

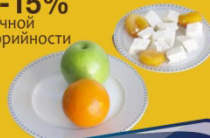
**Второй завтрак**  
10-15%  
суточной калорийности



**Обед**  
30-35%  
суточной калорийности



**Полдник**  
10-15%  
суточной калорийности



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

**Ужин** 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.

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

