**Нарушение пищевого режима**

**и диеты**

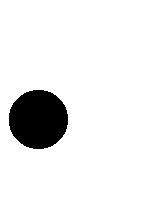
По статистике:

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.

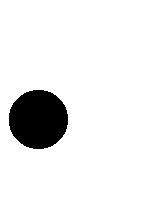
**Что может произойти,**

**если подросток сядет на диету?**

Большинство подростков по окончанию диеты набирают лишний вес.

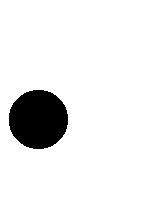
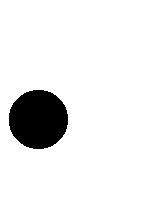


Диеты негативно сказываются на работе мозга. Снижается концентрация внимания,



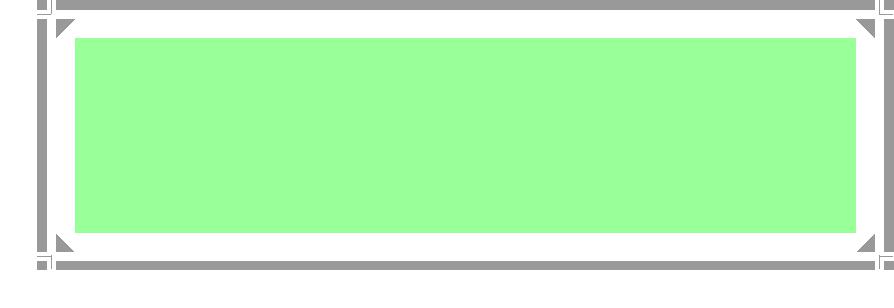
* ри т уп ляют ся моз говые п роц ессы , появляется головная боль и сонливость. Многие диеты приводят к обезвоживанию организма подростка. В результате диеты подросток лишает себя массы полезных и питательных микроэлементов, без которых невозможна нормальная работа всего организма.

При истощении начинаются проблемы с женскими функциями - аменорея и прочие малоприятные вещи.



**Что делать?**

П р о к о н с у л ь т и р у й т е с ь с в р а ч о м , 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.



**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №12» г.о. Саранск**



**Памятка для учащихся**

**«Правильное питание подростка**

**-залог здорового будущего»**





**МОУ «Гимназия №12» г.о. Саранск**

**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 ростакостей и мышц. Желательно на этой стадии еже-дневно включать в рацион питания мясо и молоч-ные продукты. Молочные продукты (творог, моло-ко, кефиры и йогурты) помогут избежать различ-ных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

* мясе содержится животный белок, который слу-жит в период бурного роста строительным мате-риалом для мышц.

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



**Продукты здорового рациона**

**Белковая пища**



Мясо Рыба Море - Молочные Яйцо

продукты продукты

**Овощи, зелень, салаты, грибы**



* умеренных количествах: картофель печеный

**Сложные углеводы**



* умеренных количествах: семена, орехи, семечки

**Фрукты, ягоды**

* умеренных количествах: хурма, бананы, сухофрукты

