



ЇМО ПРАВИЛЬНУ ЇЖУ

Поради підліткам





Збалансоване харчування



важливе для **фізичного та розумового розвитку.**

Вживання правильних продуктів допомагає підтримувати оптимальну вагу, запобігає виникненню багатьох хвороб.

Ще більш користі отримаєш, якщо поєднаєш правильну їжу із активним способом життя :)

Вчені наполягають: **щодня 1/2 вживаних продуктів мають складати овочі та фрукти**, бажано сезонні. Більшість з них потрібно їсти в сирому вигляді. Чим більше різних овочів та фруктів – тим краще.

Обережніше з картоплею: в ній мало клітковини та високий вміст крохмалю, що впливає на підвищення рівня інсуліну в крові і може спровокувати цукровий діабет та ожиріння.

1/4 частина – цільно-зернові продукти:



корисними є хліб з цільно-зернової пшениці та висівок, макарони з борошна грубого помелу, каші, зокрема гречана.

1/4 частина – здорові джерела білку: риба, м'ясо птиці, бобові (горох, фасоль, чечевиця) та горіхи потрібні нам для забезпечення організму амінокислотами – це «будівельний» матеріал для м'язів, гормонів, нервової системи.

Намагайся уникати вживання промислово-обробленого м'яса: бекону, сосисок, ковбас тощо.

Вживай їжу зі **здоровими рослинними оліями** – оливковою, кукурудзяною, лляною, горіховою, соняшниковою. Корисними є авокадо, мигдаль, горіхи кеш'ю, арахіс, насіння кунжуту, льон, насіння соняшнику (не смажене), соєві боби, волоські горіхи.



Жири рослинного походження – це джерело енергії, «будівельний» матеріал для гормонів. Вони поліпшують роботу мозку та нервової системи. Крім того, організм людини не засвоює вітаміни А, D, Е та К без жиру. Тож якщо ти їси моркву заради вітаміну А, маєш додати олію, насіння чи горіхи – інакше користі нуль.

Обмеж вживання жирних продуктів, таких як сало, жирне м'ясо, вершкове масло, сир, морозиво.

Обмеж продукти з високим вмістом транс-жирів, які містяться у смаженій їжі, перероблених харчових продуктах, заморожених піцах та їжі швидкого приготування, пирогах та печиві, маргаринах та бутербродних сумішах.

Додавай **менше солі** у страви. Максимальна денна норма вживання солі - 5г (приблизно одна чайна ложка). Вживай йодовану сіль: йододефіцит (поширений на території України) може спричиняти погіршення роботи



щитоподібної залози, яка впливає практично на всі органи та системи в організмі, **та погіршувати роботу мозку.**

Пий воду або чай з маленькою кількістю або взагалі без цукру. Сік та смузі пий не більш ніж склянку в день – вони містять надто багато глюкози.

Намагайся **не пити солодкі газовані напої** – вони можуть призводити на набору зайвих кілограм та проблем зі здоров'ям.

Молоко та молочні продукти (йогурт, сир, кефір тощо) краще вживати не більш, як 1–2 порції в день.

Активний спосіб життя також допоможе контролювати вагу та загальний стан здоров'я. Рухайся та займайся фізичними вправами не менш як **60 хвилин** в день.

Якою є нормальна вага?

Якщо людина багато їсть та вживає дуже калорійні продукти, але мало рухається, виникає **енергетичний дисбаланс** – організм споживає більше, ніж витрачає.

У дорослих визначити відповідність маси тіла нормі допомагає обчислення Індексу маси тіла (ІМТ).

Дітям до 18 років з'ясувати, чи вага є нормальною, допоможе сімейний лікар або лікар-педіатр.

Пам'ятай:

- поки ти ростеш, у тебе відбуваються так звані «стрибки росту». Наприклад, хлопець починає швидко рости вгору, а м'язи ще не розвинулися, тому він може виглядати надто худим. Такі зміни в пропорціях тіла є тимчасовими;
- у дівчат підліткового віку певний набір ваги під час статевого дозрівання – це нормально;
- статуру й вагу можна коригувати за допомогою фізичних вправ і раціонального харчування, а не суворої дієти на межі голодування.

Якщо ти дуже прискіпливо ставишся до їжі, підраховуєш калорії та не їсиш нічого, окрім «пареної редьки» – це може бути ознакою **анорексії** – серйозного психопатологічного розладу, викликаного панічним страхом набрати зайву вагу.

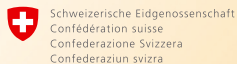
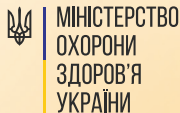
Це небезпечно: окрім загального негативного впливу на здоров'я, в дівчини надмірне схуднення може призвести до розладів менструального циклу, а надалі – до проблем з зачаттям, виношуванням і народженням дитини.

Пам'ятай: головне – **ЯК ТИ ПОЧУВАЄШСЯ**, а не кількість калорій чи кілограм.

Вага та параметри тіла **НЕ МАЮТЬ ВПЛИВАТИ НА ТВІЙ НАСТРІЙ ТА САМООЦІНКУ.**



Буклет підготовлено Благодійним Фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» в рамках виконання Проекту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні» за підтримки Швейцарської агенції з розвитку та співробітництва з метою профілактики та зниження рівня неінфекційних захворювань серед учнівської молоді.



Швейцарська Конфедерація

