

Продукты, которые способствуют образованию лишнего веса



1. Сахар. Большое количество сахара содержится в газированных напитках. Так, стакан кока-колы содержит в себе около пяти чайных ложек сахара.

2. Хлебобулочные изделия. Известно, что чрезмерное поедание белого хлеба и выпечки способствует появлению лишнего веса.

3. Жиры, масла. Большое количество жиров содержится в майонезе.

4. Полуфабрикаты. К этой категории относятся не только пельмени и магазинные котлеты, но и колбасы, сосиски, каши быстрого приготовления и супы в пакетах. В такие запрещенные продукты производитель добавляет вредные добавки и усилители вкуса

5. Соль. Соль задерживает в организме жидкость. Нормой соли на день считается около 5 грамм.

6. Фаст-фуд. Он содержит большое количество вкусовых добавок, которые негативно влияют на организм в целом. При приготовлении фаст-фудов используется большое количество масла, которое при нагревании выделяет вредные канцерогенные вещества.

Полезные рекомендации при избыточном весе

- ограничить калорийность своего рациона за счет снижения количества потребляемых жиров и сахаров;
- увеличить употребление фруктов и овощей, а также зернобобовых, цельных злаков и орехов;
- соблюдай режим питания;
- веди регулярную физическую активность не менее 1 часа в день.



Избыточный вес и ожирение у подростков



Избыточный вес и ожирение –

это увеличение массы тела, при котором под кожей накапливается избыточное количество жира.



По данным Всемирной организации здравоохранения

- в начале 21 века избыточный вес был у 22 млн детей младше 5 лет, в 2013 году он уж был у 42 млн. дошкольников;
- каждый десятый школьник в мире весит больше нормы;
- «толстых» детей на планете 155 млн и 45 млн из них в возрасте от 5 до 17 лет;
- жизнь человека, у которого ожирение, обрывается в среднем на 10 лет.

Как определить лишний вес

В медицине для определения лишнего веса, а также степени ожирения, используется индекс массы тела (ИМТ).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)} \times \text{рост (м)}}$$

ИМТ	Соответствие между массой человека и его ростом
16-18	Дефицит массы тела
18-25	Норма
25-30	Избыточная масса тела
30-40	Ожирение



Существует два основных фактора, которые влияют на появление лишнего веса у подростков

1. Несбалансированное питание
2. Малоактивный образ жизни (гиподинамия)

Сбалансированное питание школьника включает в себя:

- **Калорийность пищи**

Это энергетическая ценность пищи – количество энергии, получаемой организмом из продуктов питания.



- 7-10 лет- 2400 ккал
- 14-17 лет -2600-3000 ккал
- если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500ккал

- **Питательную ценность продуктов**



- **Режим питания**

Завтрак дома	7:30 – 8:00
Горячий завтрак в школе	11:00 – 11:30
Обед дома	14:00 – 14:30
Полдник	16:30 – 17:00
Ужин	19:00 – 19:30