

знают о пунктах их приемки. В следующей части проекта мы займемся популяризацией экологичного образа жизни среди студенческой молодежи.

Так как же можно помочь нашей планете? В первую очередь, если мы говорим о перерабатываемом сырье, то необходимо уменьшать его текущее использование и сосредоточиться на переработке уже имеющегося сырья. Для индивидуального следования экологичному образу жизни, был разработан простой принцип «СОХРАНИ». Следуя этим простым принципам, каждый человек может сократить использование воды и электроэнергии, а также научиться сдавать перерабатываемое сырье (пластик, стекло, бумага) в соответствующие пункты приема.

*Библиографический список:*

1. *Глобальные проблемы*. Википедия [/https://ru.wikipedia.org/](https://ru.wikipedia.org/)  
(дата обращения 05.11.2021) Текст: электронный.
2. *Окружающая среда*. Apple [/https://www.apple.com/ru/environment/ apple.com/](https://www.apple.com/ru/environment/)  
(дата обращения 05.11.2021) Текст: электронный.

Попова М.В, Кетриш Е.В.

МАОУ СОШ №30, г.Екатеринбург

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ

*Аннотация:* Представлены проблемы правильного питания подростков в современной жизни. Изучаются факторы, к чему может привести неправильное питание. Разъясняется, для чего нужно соблюдение правильного питания.

*Ключевые слова:* правильное питание, здоровье.

В современной жизни правильное питание занимает одно из наиболее важных вещей. Правильное питание обеспечивает организм всеми полезными веществами, которые стимулируют рост и развитие

организма, а так же препятствуют проникновению инфекции и других внешних факторов.

Обмен веществ в разном возрасте меняется, интенсивность организма в подростковом периоде повышается, потребности в правильном питании у подростков гораздо выше чем у взрослых. [2]

Правильное питание требует определенной последовательности и соблюдения гигиены питания:

1. Суточный рацион должен быть построен на соотношении энергетической ценности и энергозатратами организма;
2. Количество и пропорции пищевых веществ следует сравнивать с физиологическими потребностями человека;
3. Состав пищи должен соответствовать расщеплению сложных компонентов пищи (ферменты пищеварения).
4. Рацион правильного питания нужно распределять в течении всего дня;

В подростковом возрасте начинаются проблемы с высыпаниями на коже, поэтому сбалансировать рацион питания нужно составить так, чтобы жирная пища не преобладала в рационе, но полностью исключить ее нельзя. Большая проблема в подростковом периоде –угревая сыпь. При соблюдении правильного питания подкожные отложения можно сократить или даже полностью исключить. Современный подросток должен знать, что правильное питание может решить проблему с прыщами и угревой сыпью с помощью приема продуктов насыщенных витаминами.

Определить на сколько правильно питается ребенок очень просто, нужно рассчитать количество калорий, потребляемых в течении дня. Сейчас есть большое количество приложений где можно высчитать количество калорий (FatSecret), а можно посчитать вручную: один грамм белка и один грамм углеводов оценивается в 4 килокалорий, один грамм жиров оценивается в 9 килокалорий. В среднем девушкам подросткового

возраста 14-17 лет нужно 2000-2700 килокалорий в сутки, а юношам подросткового возраста 14-17 лет нужно 2500-3100 килокалорий в сутки.

Необходимость правильного высчитывания пропорций потребляемых белков, жиров, углеводов тоже является главным фактором в правильном питании. Для подростков 14-17 лет количество белков на 1 кг веса в сутки должно быть не менее 2 граммов, жиров 1 грамм, а углеводов – 4-6 грамма (при отсутствии сильных физических нагрузок). Сделав вывод можно сказать, подросток обязательно должен употреблять в пищу: молоко (500 мл), мясо(220гр), картофель/крупы (300гр), овощи (300 гр), творог (50 гр), фрукты (500гр), рыбу (70 гр), так же включать в рацион ржаной хлеб и макаронные изделия [4].

Учащиеся 10 класса приняли участие в эксперименте. Класс был разделен на две группы по 6 человек. Одной группе было предложено соблюдать правильное питание в течении месяца и заниматься умеренной нагрузкой, а вторая группа питалась так же, как и прежде. Результат проведенного эксперимента стал для ребят мотивацией к поддержанию и сохранению здоровья (уменьшилось количество высыпаний на теле, спали отеки, стали меньше порции еды, стало не вкусно употреблять фастфуд).

*Библиографический список:*

1. *Дубровский, В.И.* Валеология. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие. Москва: ФЛИНТА; 2009. 559 с. Текст: непосредственный.
2. *Сергеев, И.С.* Как организовать правильное питание в деятельности обучающихся. Москва: АРКТИ, 2008. 80с. Текст: непосредственный.
3. *Сушанский, А.Г., Лифляндский В.Г.* Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. Санкт Петербург: "Издательский Дом "Нева"", 2009. 375 с. Текст: непосредственный.
4. *Шевченко, В.П.* Питание и долголетие. Москва: Университетская книга, Логос, 2012. 320 с. Текст: непосредственный.

Процкая М. А.