

Здоровое питание подростков

Подростки склонны считать себя взрослыми людьми, часто пытаются самостоятельно регулировать свой рацион, следить за их питанием гораздо сложнее. Им часто приходится кушать в отсутствие взрослых, перекусывать на ходу, всухомятку. Кроме общей неграмотности в вопросах питания на них влияет и реклама не самых полезных продуктов – сладостей, лимонадов, жевательной резинки, фаст-фуда и т.п.

Задача взрослых: спокойно и аргументировано объяснять своим детям почему следует ограничивать употребление этих продуктов, какой вред они наносят растущему организму и какие могут быть последствия в будущем.

Среди заболеваний у подростков на первом месте болезни опорно-двигательного аппарата, на втором желудочно-кишечного тракта, на третьем – обмена веществ. Возникновение всех этих заболеваний, как правило, связано с неправильным питанием.

Подростковый возраст – это период бурного роста, перестройки систем организма и полового созревания. Часто при этом органы и системы развиваются не в едином темпе. У подростков повышен аппетит, но нельзя позволять им есть все подряд. Надо тщательно следить за их рационом.

Обмен веществ у подростка отличается от обмена взрослого. В целом суточный расход энергии подростка составляет 2400-2500 ккал, а для этого он должен съесть продуктов на сумму 3000 ккал, а если он занимается спортом, то 3100-3500 ккал.

Задача взрослых следить за калорийностью пищи детей, особенно в те дни, когда подростку предстоят большие физические нагрузки. Кроме того, важен и качественный состав пищи. Соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4.

В этом возрасте, в связи с активным ростом тканей, у подростков возникает повышенная потребность в белках. Предпочтительно питаться белками животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице и рыбе. Вегетарианство растущему организму категорически противопоказано. Это может привести к железодефицитной анемии, которая влияет и на интеллект и на иммунитет.

Для поддержания необходимого уровня железа в организме лучше всего подходят: говядина, телятина и печень. Колбасы, сосиски, столь любимые подростками, по своей ценности не могут сравниться с хорошо приготовленным мясом, но все же лучше употреблять их, чем совсем обходиться без мяса.

Потребление достаточного количества растительного масла, которое должно составлять 1/5 часть от всех жиров, также благоприятно влияет на состояние кожи, что важно для периода полового созревания. Важно следить за правильным соотношением между белками и жирами.

Углеводы, легко усвояемые организмом, служат основным источником энергии. Подростку необходимо до 400 углеводов в сутки. Если их больше, то из них образуются жиры – таким образом появляются лишние жировые отложения в организме.

Для подростка необходимо получать достаточное количество минеральных веществ, особенно кальция и фосфора, которые необходимы для роста костей и зубов. Наиболее благоприятным является примерно 1500мг кальция и 2500мг фосфора в сутки. Основным источником кальция в пище является молоко и кисломолочные продукты, особенно творог. Подросткам рекомендуется не обезжиренное, а калорийное молоко.

У подростков повышена потребность в витаминах, которые содержатся в натуральных продуктах, свежих овощах и фруктах. Весной, когда в продуктах не хватает витаминов, рекомендуется прием поливитаминных препаратов.

Часто подростки страдают от излишней худобы или полноты. Таким детям требуется индивидуально подобранное питание. Важно не только получать необходимое организму количество питательных веществ и энергии, но и правильно тратить эту энергию с помощью физкультуры и спорта.

Режим питания

Оптимальным для подростков является четырехразовый прием пищи. Завтрак должен обеспечивать 25%, обед 35-40%, полдник 15%, ужин 20-25% от суточной потребности детей в питательных веществах и энергии.

Завтрак:

- 1. Горячее блюдо:** из мяса, рыбы, круп (каши, супы), овощей (рагу), пудинг или запеканка.
- 2. Закуска:** сыр, овощи, яйцо, творог, фрукты, салат.
- 3. Напиток:** горячие витаминизированные кисели, компоты из свежих и сухих фруктов, молоко, какао, чай и т.д.

Обед:

- 1. Горячее первое блюдо (суп или бульон)**
- 2. Мясное или рыбное второе блюдо с гарниром (крупяным, овощным или комбинированным)**

3. Напиток (сок, кисель, компот из свежих и сухих фруктов)

4. Свежие фрукты.

Нежелательно давать в день более одного крупяного блюда.

Полдник:

1. Напиток молочный

2. Выпечка

3. Свежие фрукты

Ужин:

1. Горячее второе блюдо

2. Напиток

За 1,5-2,0 часа до сна полезно выпить стакан кисломолочного напитка (кефира, ряженки, йогурта)

Правильное питание для подростков это основа их будущего здоровья. Плохое, несбалансированное питание может вызвать далеко идущие последствия: снижение способности к обучению, плохой концентрации внимания и в итоге к снижению успеваемости, но самое главное несбалансированный рацион приведет к нарушению здоровья.