

ПОДРОСТКАМ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Правильное питание в подростковом возрасте играет немаловажную роль в формировании взрослого организма. В этот период происходят значительные изменения в реакции организма на различные факторы внешней среды, нарастает масса тела, происходит бурный рост тканей и систем организма, половое созревание. В период с 14 до 16 лет наблюдается активное формирование желез внутренней секреции, формируется ряд отделов головного мозга. Выраженная неравномерность созревания различных органических систем в этот период приводит к повышенной утомляемости, возбудимости, раздражительности, негативизму.



- По статистике около 30% хронических заболеваний у подростков, обучающихся в образовательных учреждениях, связано с неправильным питанием.
- За последние годы среди подростков возросла распространенность заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушений обмена веществ (ожирения), анемий.

- Сохраняется дефицит витаминов С, В₁, В₂, бета-каротина, железа, кальция, иода, цинка, полиненасыщенных жирных кислот, пищевых волокон.

- ***Важнейший принцип рационального питания подростков - соблюдение соответствия калорийности рациона энергетическим затратам организма.***

Пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Расход энергии у подростков значительно выше, чем у взрослых. Потребность в пищевых веществах и энергии у юношей и девушек различная: энергетическая ценность рациона юношей – 3000-3450 ккал, девушек – 2600-2990 ккал. Калорийность по прием пищи распределяется следующим образом: При этом суточная калорийность питания распределяется по приемам пищи следующим образом: завтрак – 25%, обед – 30- 35%, полдник – 15%, ужин – 25%, второй ужин - 5-10%.

Недостаточная калорийность рациона приводит к быстрому истощению и нарушению функций всех органов и систем.

- **Максимальное разнообразие рациона является основным условием обеспечения его сбалансированности.**

Сбалансированность рациона подростка достигается включением в питание разнообразного ассортимента продуктов животного и растительного происхождения. Ежедневно в рационы питания подростков следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, кисломолочные напитки, хлеб ржа-

ной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог можно включать 2-3 раза в неделю.

• Рацион питания подростков должен быть сбалансирован по содержанию основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Рациональное питание предусматривает соотношение белков, жиров и углеводов как 1:1:4.

Белки – основная составная часть всякой живой клетки – идут на построение тканей и органов тела: мышц, нервов, крови, мозга, сердца и т.д. У подростков обеспечение энерготрат должно осуществляться за счет белков (около 14%), жиров (около 31%) и углеводов (около 55%).

Источниками полноценного белка животного происхождения являются молоко, молочные продукты, яйца, мясо, рыба. Они усваиваются на 93-96%. Их доля в суточном рационе составляет 60% от общего количества белков.

Источниками полноценного белка растительного происхождения являются злаковые, овощи, фрукты. Они усваиваются на 62-96%.

Жиры - основные источники энергии. Жиры повышают вкусовые и питательные свойства пищи, дают чувство насыщения, обеспечивают нормальное состояние иммунитета. С жирами поступают насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Жиры являются источником жирорастворимых витаминов А, D, E, K и фосфатидов (лецитина), необходимых для правильного роста и развития. Полноценные жиры содержатся в мясе, рыбе, масле сливочном, сметане. Основным поставщиком ненасыщенных жирных кислот – подсолнечное масло.

Углеводы, как и жиры – главные источники энергии. Содержатся преимущественно в продуктах растительного происхождения – в хлебе, крупах, картофеле, овощах, фруктах, ягодах. При правильной организации питания в течение суток подросток должен получать около 500г углеводов.

Велика роль воды в питании подростка, т.к. вода является составной частью клеток и тканей организма и обеспечивает 65% массы тела человека. С пищевыми продуктами подросткам необходимо 50 мл воды на 1 кг массы тела.

Витамины являются незаменимой составной частью пищи. Они поступают с готовой пищей и необходимы для нормального течения обмена веществ, образования ферментов, гормонов, для процессов роста и восстановления клеток и тканей. Основные источники витаминов – растительные продукты.

Минеральные вещества являются основной составной частью клеток и тканей организма. Кальций – основа для построения костной ткани. Кальцием богаты молочные продукты, овощи, орехи, яичный желток, гречневая и овсяная крупы. Усвоение кальция зависит от содержания фосфора и магния. Поставщики фосфора - печень, мозги, сыр, рыба, бобы, орехи, крупы. Соотношение фосфора и кальция 1:1,5. В определенных количествах организму необходимы калий, натрий, хлориды, железо, цинк, медь, марганец, селен, хром, молибден, фтор йод. Недостаточное поступление йода приводит к нарушению функции щитовидной железы, отставанию в росте и умственном развитии.

Несбалансированное питание может развитию ожирения и отставанию в физическом развитии, сахарному диабету и гипертонии.

Дефицит микронутриентов – витаминов, микроэлементов, полиненасыщенных жирных кислот приводит к развитию иммунодефицитных состояний.

• Организация сбалансированного питания предусматривает соблюдение режима дня - четкого распорядка приемов пищи.

Прием пищи в одни и те же часы поддерживает хороший аппетит, способствует своевременному выделению желудочного сока. Подросток должен есть не реже 4-5 раз в день, т.е. каждые 3 – 4 часа. Последний прием пищи рекомендуется за 2 часа до сна. Правильный режим питания предусматривает: дробный, регулярный и равномерный прием пищи; строгое соблюдение времени приема пищи; рациональное распределение пищи по массе, калорийности и объему. Обеспечение достаточного объема пищи – важное условие: на один прием пищи должно приходиться в среднем 500-550 г. Общий суточный объем пищи составляет с учетом возраста подростков от 2100 до 2700 г.

Длительные перерывы между приемами пищи неблагоприятно сказываются на пищеварительной функции организма, могут вызвать утомление, снижение работоспособности, головную боль, формировать функциональные отклонения и заболевания.

• Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд.

Соблюдение принципов щадящего питания при приготовлении блюд (варка, тушение, запекание, приготовление на пару) обеспечивает вкусовые качества пищи и сохранность пищевой ценности.

• Питание подростка должно быть безопасным.

Из рациона питания исключаются кофе натуральный, газированные напитки (содержат большое количество сахара и калорий); тонизирующие, в.ч. энергетические напитки; алкоголь; острые соусы, кетчупы, майонез, закусовые консервы, маринованные овощи и фрукты; уксус, хрен, перец острый и др. жгучие приправы. Ограничивается использование фаст-фуда, содержащего большое количество жиров и холестерина.

• При организации питания следует учитывать индивидуальные особенности.

Соблюдение принципов здорового питания и формирование сбалансированного рациона обеспечат подростку правильное развитие и здоровье на последующие годы жизни!

Особенности питания для подростка

Правильное питание для подростка – это залог его здоровья, развитого интеллекта и счастливого будущего. Подходить к вопросу диеты для подростков нужно серьезно. Но нельзя забывать о том, что подростки, в отличие от детей младшего возраста, имеют личные вкусовые предпочтения и карманные деньги, исходя из чего могут частично составлять рацион самостоятельно. Поэтому, так важно привить им правильные пищевые привычки и научить культуре питания.



Принципы здорового питания

Правильное питание для подростка, даже если он почти совершеннолетний, отличается от того, которое нужно взрослым. Связано это с обменными процессами, которые у детей происходят по-другому. Детский здоровый организм не имеет хронических заболеваний, из-за которых были бы показаны строгие диеты. Поэтому, главная задача – дать организму все полезные вещества, витамины и микроэлементы. Благодаря им, он будет полноценно развиваться, а выросший человек не будет иметь трудностей ни с лишними килограммами, ни о здоровьем.

Иногда, подростки имеют немного лишнего веса. Особенно, это волнует девушек. Но если речь не идет об ожирении, то ситуация не критичная и проблема исчезает по мере взросления. Несколько лишних килограммов менее вредны, чем истязание себя диетами, которое приведет к гормональным сбоям, проблемам с состоянием кожного покрова и волос, ломкости ногтевых пластин и таким заболеваниям, как гастрит или дискинезия.

Здоровое питание должно сочетаться с адекватными физическими нагрузками. Посещение тренажерного зала не рекомендуется, а прогулки в парке, катание на роликах и велосипеде, езда верхом, танцы, плавание будут полезными.

Принципы здорового питания просты:

1. Ежедневно, в организм должно поступать необходимое для поддержания сил количество белков, углеводов и жиров.
2. В рационе должны присутствовать витамины и микроэлементы.
3. Нежелательно употреблять вредные продукты и напитки.
4. Размер порций не должен превышать размер кулака.
5. Употребляемые продукты должны быть свежими и качественными.

Последний пункт особенно важен в случае с подростками, потому что еда – строительный материал, формирующий их тело на пути ко взрослому состоянию.

Какие продукты должны составлять рацион

Чтобы у ребенка не было соблазна есть вредную пищу, родители должны озаботиться наполнением полок холодильника продуктами, рекомендованными для употребления подростков. Дома нежелательно иметь:

- любой фаст-фуд;
- много мучного и сладкого;
- чипсы, лапшу быстрого приготовления и т.п.

В фаст-фуде, который включает в себя гамбургеры, картошку фри и другие продукты, слишком много вредного холестерина и килокалорий. А специи, добавляемые в чипсы, вызывают привыкание и желание есть больше, чем требует организм. Избыточное поедание мучного способствует ожирению и гормональным проблемам. Есть хлеб лучше в минимальных количествах, предварительно его немного высушив.

Дома всегда должны быть следующие продукты:

- молочные (творог, молоко, ряженка, кефир) – благодаря им, организм насыщается кальцием;
- овощи, фрукты – помогают в борьбе с токсинами, наполняют клетки антиоксидантами, содержат в себе клетчатку;
- мясо и рыба – дают телу белок, поддерживающий здоровье мышц и органов;
- орехи и масла – благоприятно воздействуют на волосы, ногти, суставы и сосуды.

Блюда для подростка готовятся из перечисленных продуктов. В учебный год, калорийность должна слегка повышаться.

Как приучить к здоровой еде

Следует заранее распланировать меню на неделю, чтобы успеть купить продукты и приготовить блюда. Большая часть последних готовится в духовке или на пару. Важно разнообразие продуктов. Тогда, ребенок, приходя домой с учебы, будет находить полезную еду и не захочет заменять ее на более доступную вредную.

Как и в отношении всего воспитательного процесса, про пищевые привычки можно сказать, что привить их можно только на своем примере. Родители, ведущие нездоровый образ жизни и страдающие от лишнего веса, не смогут мотивировать ребенка есть здоровую еду.

Решив приучать чадо есть правильно, нужно вместе с ним пройти этот путь. В семье, где здоровая пища – норма жизни, дети продолжают следовать принципам правильного питания и в подростковом возрасте, не считая пример сверстников, посещающих фаст-фуды, достойным подражания.

Режим питания

Режим питания, построенный верно, предполагает до шести приемов пищи в сутки. Каждый из них должен быть достаточно легким, но давать чувство сытости и наполненности желудка. Умеренность и разнообразность – два «ки-та» правильного распорядка питания.

Желательно, чтобы человек ел в одно и то же время – так его пищеварительная система привыкнет к нужному графику и не возникнут вспышки резкого голода или желание съесть что-то, что нельзя.

Режим питания неотделим от режима дня. Нужно продумать, когда ребенок будет заниматься спортом – это должно быть не менее, чем через час после еды. За два часа до сна, желательно употребить что-то легкое – яблоко или стакан ряженки.

При переедании и ожирении

Несмотря на то, что подростки обычно ведут активную жизнь, некоторые из них страдают от лишнего веса. Если проблема зашла далеко и масса тела велика – придется прибегнуть к диете. Она не должна быть взята из интернета или составлена самостоятельно. Не подходят и режимы питания, составленные для взрослых. Вопросом меню для подростков, желающих похудеть, занимаются детские терапевты, эндокринологи и нутрициологи. Они разрабатывают диетический набор продуктов на каждый день.

Главные правила таковы:

1. Сокращение калорийности – суточная норма срезается на 20-25%. Девушки должны съедать в сутки еды на 2000-2500 килокалорий, а юноши – на 2500-2700 килокалорий. Это позволит организму получать все необходимые элементы и вещества для развития и роста, при этом расходуя энергию и запуская процесс похудения.

2. Минимальное количество приемов пищи – четыре в сутки. В идеальном варианте, вся суточная норма калорий делится на пять-шесть приемов пищи, последний из которых происходит за несколько часов до сна.

3. Нельзя пропускать утреннюю еду, именно за завтраком съедается наибольшее количество углеводов и белков, благодаря которым у тела есть достаточно энергии на весь день. Добавление небольшого количества сладкого даст мозгу сахар, за счет которого он работает лучше и позволяет хорошо учиться.

4. Во время обеда, подросток должен съедать горячие блюда: овощное рагу, макароны, суп. Без жидкой пищи, пищеварительный тракт не сможет нормально работать. После обеда, подростковый рацион должен состоять из легких блюд с невысокой калорийностью.

5. Жирное и жареное должно быть убрано из меню до момента окончательного похудения. Соленое тоже не стоит употреблять в этот период, так как оно провоцирует застой воды. Блюда готовятся методом тушения, запекания и варки.

Эти правила помогут прогнать лишний вес и сохранить здоровье растущего организма. Они подходят вне зависимости от того, девочка это или мальчик.

Какие давать жидкости

Подростки давно знают, что такое кофе, чай, газированные напитки. Многие предпочитают играть во взрослых и позволять себе пить вредные напитки. Но сладкая газировка, например, ведет к лишним килограммам, проблемам с кожей, вызывая акне, и негативно сказывается на работе пищеварительной системы.

Соки, которые продаются в магазинах, ненамного полезнее газировки. Детей приучают к таким сокам в прямом смысле слова с пеленок, выпуская маленькие упаковки с этим напитком для детей с 6 месяцев. Вырастая, они считают естественным запивать еду так. Нужно объяснить ребенку, что главный консервант у этого продукта – сахар, которого добавляется слишком много. Если тинейджер любит соки, лучше приобрести соковыжималку и готовить их дома, из свежих фруктов и овощей. Большинство подростков сегодня стремится к здоровому образу жизни и можно найти много рецептов полезных фруктовых коктейлей в интернете.

Идеальным же напитком, является обыкновенная вода. Можно приобретать бутилированную минеральную воду без газа, а можно просто использовать фильтр или кипятить воду из-под крана. В ней нет ни добавок, вредящих растущему организму, ни красителей. Норма питья жидкости – до 2,5 литров в сутки. В нее не входят чай, супы, молочные продукты и прочие жидкости, которые многие считают питьем.

Как составлять меню

Меню подростка должно быть сбалансированным и разнообразным. Приведем вариант подходящего рациона питания на сутки.

Прием пищи	Блюда
Завтрак	Творог с добавлением меда, фруктов или варенья. Хлеб с маслом и сыром. Яйцо (можно в виде омлета). Жидкость: чай, возможно с добавлением молока или сливок.
Обед	Запеченная рыба с тушеными овощами, салат из свежих овощей, чай.
Полдник	Стакан йогурта или кефира с добавлением фруктов. Фрукт.
Ужин	Творожная запеканка или приготовленное на пару мясо, овощи, чай.

Возможные проблемы

Проблем, связанных с меню, с которыми сталкиваются родители подростков, несколько:

1. Стремление ребенка покупать на личные деньги чипсы, газированные напитки, фаст-фуд и прочие бесполезные продукты;
2. Желание подростка быть не хуже сверстников и следовать модным тенденциям, которое побуждает их чрезмерно худеть.

Только правильные пищевые привычки, выработанные в семье, могут предотвратить обе проблемы. Подросток должен понимать, что нездоровое стремление к излишней худобе или быть в компании тех ребят, которые не ведут правильный образ жизни, пагубно скажется на них не только сейчас, но и в будущем. Вредная еда может нарушить работу внутренних органов, особенно тех, которые входят в пищеварительную систему. Соблюдение строгих диет сказывается на гормональном фоне, а у девочек – приводит к аменорее и бесплодию. В крайних случаях дети доводят себя до анорексии, которая нередко заканчивается смертью худеющего.

В подростковом возрасте организм все еще очень изменчив и находится на пути взросления. Несбалансированная диета может сказаться на всей будущей жизни человека. Взрослые, замечая стремление чада быть в хорошей форме, должны не ругать его, а помочь составить режим правильного питания и, благодаря приготовлению и подаче полезных блюд в семье.

Чем раньше подросток осознает, что мы – то, что мы едим, тем лучше будет его взгляд на пищу. Пищевые привычки формируются до взросления, но остаются на всю жизнь, помогая человеку быть здоровым и счастливым.