

Информация для родителей «Здоровое питание подростка»

Для правильного и быстрого роста подростка необходимо сбалансированное полноценное питание.

Определить, насколько правильно питается ребенок, поможет вычисление калорий, потребляемых в течение дня. Для этого можно использовать калькулятор калорий, его можно найти в интернете в поиске. Или примерно посчитать килокалории вручную. Один грамм белка, как и один грамм углеводов равняется 4 килокалориям. А один грамм жира несет энергию в 9 килокалорий. Для девушек от 14-15 до 17 лет количество необходимых килокалорий в сутки в среднем составляет от 2000 до 2800. Для молодых людей в возрасте от 14-15 до 17 лет – от 2500 до 3200 ккал.

Следующий важный показатель правильного питания и залог получения с пищей всех необходимых элементов – это количество и пропорция потребляемых белков, жиров и углеводов. Для парней в возрасте от 12-13 до 16-17 лет и девушек этого же возраста 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).

Исходя из всех этих необходимых усредненных показателей, ребенок в течение суток должен обязательно кушать мясо (220 г), молоко (500 мл), картофель или крупы (300 г), овощи (300 г), творог (50 г), фрукты (500 г), рыбу (70 г), хлеб ржаной, макаронные изделия. Лучше комбинировать эти продукты с другими, также полезными для детей в этом возрасте.

В период полового созревания важно обеспечить ребенку необходимые витамины и минералы для правильного формирования скелета и поддержания ростового процесса.

Это интересно! Скелет у человека формируется не только в подростковом возрасте 13-16 лет, но вплоть до 23 лет. Своего максимального роста человек достигает именно к этому возрасту. До этого возраста также рекомендуется периодически принимать поливитамины. Они помогают выработке нужных гормонов для правильного развития.

Это интересно! Данные исследований показали, что только 2% людей на планете имеют тот рост, который заложен генетический. Остальные, в основном из-за нехватки необходимых витаминов для подростков, не дорастают на 10-12 сантиметров!

Подростки должны получать все необходимое для роста и развития в комплексе. Важная часть отводится правильному питанию. Потому что вместе с едой организм получает не только витамины, но и другие вещества-спутники, которые эффект от витаминов могут усиливать.

Также важно, чтобы в подростковом возрасте человек получал в необходимом количестве минеральные вещества. Самым важным для подростков считается поступление в организм кальция, который нужен для крепости и здоровья костей. Также кальций принимает участие в работе кровеносных сосудов, обеспечивает органы кислородом.

Из минеральных веществ именно в период полового созревания для детей важны цинк и медь, фосфор, марганец. Эти вещества нужны для гармоничного формирования всего тела. В период роста не обойтись каким-нибудь одним витамином, потому что каждый имеет свою зону влияния. Рост организма является процессом сложным. Если какого-то элемента будет не хватать, то избыток других просто может выводиться организмом без полезного использования.

Каждый ребенок развивается индивидуально, даже при правильно спланированном рационе человеку все равно будет не хватать того или иного вещества. Случиться может всякое: и витамины не усваиваются, и их требуется больше в конкретном случае, возможно, какие-то заболевания вносят свои коррективы. В таких случаях на помощь приходят фармацевтические компании, предлагающие разнообразные поливитамины.

Поливитамины и комплексы призваны служить одной задаче: обеспечение определенной группы населения конкретными, необходимыми в данный период жизни витаминами. В том числе продаются поливитамины, специально разработанные для подростков.

В подростковом возрасте происходит перестройка обмена веществ, деятельности головного мозга, эндокринной системы, продолжаются процессы роста и развития. В 12 - 17 лет подросткам требуется значительно больше энергии, чем в любом другом возрасте. Рост, развитие органов и систем требуют восполнения затрат энергии, пластического материала, витаминов, минеральных солей, микроэлементов. Все вещества для построения новых клеток поступают с пищей. Состояние здоровья растущего организма во многом зависит от качества питания. Главным строительным материалом являются белки. Кроме того, источником пластического материала и энергии также являются жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. **Недостаток любого из питательных веществ ослабляет организм, замедляет рост и обновление клеток.** Подросток испытывает повышенные нагрузки, умственные и физические, соответственно увеличивается расход энергии и потребление пищевых веществ. Нарушение питания в этом возрасте, как и в любом другом, может привести к расстройствам жизнедеятельности организма, хроническим заболеваниям, поэтому для правильного развития, поддержания здоровья, силы и красоты необходимо придерживаться рационального полноценного питания, которое предусматривает полное удовлетворение возрастных физиологических потребностей развивающегося организма.

Каждый подросток должен знать о пользе здоровой пищи и уметь отличать полезные продукты, которые необходимы ему каждый день: молоко, кефир, творог, простокваша, йогурт, овсяные хлопья, рис, ядрица, масло растительное, сыр, хлеб, рыба, мясо, яйца, яблоки, лимоны, морковь, капуста, картофель, огурцы, соки, кабачки. Эти продукты должны входить в рацион ежедневно и в достаточных количествах. Старшеклассникам необходимы свежие фрукты и овощи – источники минеральных солей, витаминов, клетчатки и других необходимых пищевых веществ. Рацион должен быть разнообразным. Подросткам надо соблюдать основные принципы здорового питания, употреблять в пищу полезные для здоровья продукты

Распределение калорийности питания в течение суток: завтрак – 25%, обед – 35-40%, полдник – 10-15%, ужин – 25%.

Завтрак должен включать горячее блюдо – крупяное, творожное, яичное или мясное. Утренний завтрак должен быть достаточно питательным, но не чрезмерно обильным. Есть нужно, не торопясь, хорошо пережёвывая пищу. На завтрак лучше всего съесть кашу, а для большей её калорийности и полноценности, разнообразия вкуса, можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, варенье, орехи, сухофрукты, сливочное масло. Для ослабленных детей, при пониженном аппетите - к каше можно добавить отварную рыбу, сыр, творог, яйцо. В качестве напитка лучше всего использовать какао или некрепкий чай. В крупах содержится растительный белок, углеводы, минеральные вещества и витамины. Гречневая крупа богата К, Р, Mg, Fe, витаминами группы В, овсяная крупа - Р, Mg, Ca, Fe, Cu, Mn, Zn, витаминами группы В и витамином Е. Можно использовать и овсяные хлопья с молоком, пшённую, манную крупы. Если же подросток совсем не переносит кашу, то можно попробовать сухие завтраки с йогуртом, молоком, кефиром или соком.

В настоящее время есть большой выбор сухих завтраков отечественных и зарубежных производителей, обогащенных биологически активными компонентами – витаминами и минералами, в пропорциях соответствующих суточной потребности. Полезны в период активного роста и развития сухие завтраки, мюсли, обогащённые кальцием, железом, йодом, витаминами и другими микроэлементами.

Кальций нужен для активного роста и укрепления костей и зубов, при его дефиците нарушаются функции нервной и мышечной систем, рост костей, может развиваться остеопороз. Железо необходимо для переноса кислорода по всему телу, недостаток йода вызывает увеличение щитовидной железы - зоб.

Оправдана возможность использования обогащённых сухих завтраков, витаминно-минеральных напитков или коктейлей в качестве лёгкого завтрака, добавок в первые блюда, при непереносимости или замене одного блюда на другое, для разнообразия рациона.

Обед, как правило, включает три, четыре блюда и обязательно горячее первое – суп. На закуску – свежие овощи или овощи с фруктами (капуста, морковь, огурцы, помидоры, зелёный лук, салат, сладкий перец, редис, петрушка, укроп). Зимой можно использовать квашеную капусту, солёные огурцы, помидоры, репчатый лук, редьку, зелёную фасоль, зелённый горошек (консервированные). Сельдь, яблоки, клюква и изюм могут дополнять салаты, которые полезнее заправлять растительным маслом, сметаной или реже майонезом.

Полдник обычно включает молоко или кисломолочный продукт и булочку. Молоко – полезный продукт, необходимый для школьника, являющийся источником кальция. Также в полдник полезны свежие фрукты, ягоды, нежирное печенье, вафли, сухарики, сушки, баранки, пряники, оладьи, блины, сухие завтраки с молоком или витаминно-минеральный коктейль.

Кисломолочные продукты обладают антимикробным действием: подавляют рост болезнетворных бактерий в кишечнике. К ним относятся:

простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана. Кисломолочные напитки содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как в результате кисломолочного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму. Особенно полезны натуральные йогурты, содержащие живые бактерии.

На ужин предпочтительно есть овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники. Мясо и рыбу лучше использовать в первую половину дня, так как пища богатая белком медленнее переваривается и возбуждающе действует на нервную систему. Ужинать нужно не позднее чем за 1 1/2 – 2 часа до сна. На ночь можно выпить стакан кефира или молока.

Подростки употребляют примерно около двух литров воды в сутки: литр с питьём и литр с пищей. Даже сухие продукты, например, крупа и мука содержат немного воды. Около литра выделяется с мочой, остальное – с потом и при дыхании. Полезно пить овощные и фруктовые соки. Употребление газированных напитков нежелательно, так как они не утоляют жажду, способствуют раздражению слизистой желудочно-кишечного тракта, могут стать причиной вымывания кальция из костей и зубов, часто вызывают аллергические реакции (консерванты, концентраты, красящие вещества, ароматизаторы, подсластители), способны вызывать микроожоги слизистой пищевода и желудка. Можно использовать минеральную воду, которую добывают из глубоких подземных источников, в ней содержатся минеральные соли, и она достаточно чистая. В ларьках и на оптовых рынках, часто продаются некачественные или фальсифицированные напитки. Безалкогольные напитки входят в состав лишь дополнительного ассортимента буфета школьных столовых и должны присутствовать на столе в доме только изредка, во время праздников. Значительно полезнее фруктовые и ягодные соки (клюквенный, брусничный, смородиновый, рябиновый, облепиховый, из шиповника) – они стимулируют аппетит, хорошо утоляют жажду и богаты витамином С.

Необходимо помнить о режиме питания. Не все подростки строго соблюдают режим питания. Иногда увлечшись занятиями или игрой, они часто пропускают время приёма пищи. Это нарушает работу желудочно-кишечного тракта, препятствует выработке и упрочению условных рефлексов, что ухудшает переваривание, и усвоение съеденной пищи. Часто, проголодавшись и не дожидаясь обычного часа обеда или ужина на ходу перекусывают что-нибудь (попкорн, шоколад, чипсы, газировку). Это также неприемлемо, так как съеденная при этом пища недостаточна, чтобы полностью удовлетворить возникшую к этому времени потребность в еде и «перебивает аппетит».

Пища должна быть не только полезной, но и вкусной, разнообразной, красиво приготовленной и поданной к столу. Навыки культурного поведения за столом – пользование ножом, вилкой, салфеткой – в подростковом возрасте должны быть уже сформированы. Подростку необходимо объяснять, что во время приёма пищи он не должен отвлекаться на посторонние игры, разговоры, чтение, телевизионные передачи, компьютер. При таких условиях пища хуже усваивается (тормозится выделение пищеварительных соков). Правильное питание – важный составляющий компонент сохранения и укрепления здоровья.