

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

(памятка для подростков)

Правильное питание в подростковом возрасте (от 10 до 18 лет) играет немаловажную роль в формировании взрослеющего организма. В этот период происходят значительные изменения в реакции организма на различные факторы внешней среды, происходит половое созревание, в период с 10 до 13 лет наблюдается ускоренный рост организма, с 13 до 16 лет - активное формирование желез внутренней секреции, формируется ряд отделов головного мозга. По статистике около 30% хронических заболеваний у подростков, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, связано с неправильным питанием.

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

Пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Расход тепла и энергии у подростка относительно выше, чем у взрослого человека. Так, в сутки взрослому требуется в среднем 40 – 42 ккал, подростку – 50 – 52 ккал на 1 кг массы тела. Подростки должны получать в сутки не менее 2900 – 3100 ккал., при этом суточная калорийность питания распределяется по приемам пищи следующим образом: завтрак – 25%, обед – 35 – 40%, полдник – 10 – 20%, ужин – 20 – 25%. Полезно перед едой давать подростку винегрет, редис, редьку со сметаной или растительным маслом, помидоры, свежий огурец, зеленый лук со сметаной или сельдью. Овощи возбуждают аппетит, способствуют выделению пищеварительных соков и улучшению пищеварения.

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

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

Питание подростка должно быть разнообразным и включать продукты животного и растительного происхождения.

Белки – основная составная часть всякой живой клетки – идут на построение тканей и органов тела: мышц, нервов, крови, мозга, сердца и т.д. В период активного роста требуется повышенное количество кальция, необходимого для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата,

поэтому надо включать в рацион питания подростков молочные продукты - творог, молоко, кефиры и йогурты.

Кроме того, важнейшим строительным материалом является животный белок, содержащийся в мясе. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов можно выразить как 1:1:4., т.е. подросток должен получать углеводов в 4 раза больше, чем белков и жиров. Особенно они важны для образования защитных сил организма – так называемых иммунных тел. Под влиянием пищеварительных соков в желудочно-кишечном тракте белки расщепляются на более простые вещества – аминокислоты. В клетках и тканях из аминокислот образуются новые, необходимые для данного организма белки. Суточная потребность в белке для подростка составляет 1г. на 1кг. нормальной массы тела.

Жиры и углеводы – главные источники энергии. Их количество в питании подростка отражается на его массе тела. Наиболее ценны для подростков молочные жиры: сливочное масло, сливки, сметана. Они хорошо усваиваются и являются источником витаминов А и Д. В дневной рацион необходимо также включать 10 – 20г растительного масла, содержащего важные для быстрорастущего организма жирные кислоты. В целях предупреждения угревой сыпи рекомендуется ограничить употребление пищи с повышенным содержанием жиров.

Углеводы содержатся преимущественно в продуктах растительного происхождения – в сахаре, хлебе, крупах, картофеле, овощах, фруктах, ягодах. При правильной организации питания в течение суток подросток должен получать около 500г углеводов.

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

Значительная часть *минеральных веществ*, поступающих с пищей, используется для роста костей и образования зубов. Наиболее богаты кальцием и фосфором молоко, молочные продукты (особенно творог, сыр) и овощи. Полезно готовить подросткам сырники, вареники, кашу с молоком, молочные супы, а к мясным и рыбным блюдам обязательно давать овощные гарниры. Это позволит регулировать правильное соотношение кальция и фосфора. При сочетании продуктов растительного и животного происхождения (например, молоко с крупами) усвоение кальция значительно повышается. Соли фосфора поступают в организм из продуктов животного и растительного происхождения (печень, мозги, сыр, рыба, бобы, орехи, крупы и др.). Они оказывают благоприятное действие на центральную нервную систему, особенно в период напряженной умственной работы.

- ***Недостаток солей кальция и фосфора в питании приводит к неправильному развитию костей, порче зубов и нарушению деятельности центральной нервной системы.***

Пища также должна содержать соли железа, йода, калия, магния, натрия, серы, марганца и др. Так, железо входит в состав гемоглобина крови, сера – в состав аминокислот (цистина), йод – в состав гормона щитовидной железы. Подавляющее количество минеральных веществ, содержащихся в организме, находится в костях. Поваренная соль придает вкус пище, а также используется организмом для выработки соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока и играющей большую роль в переваривании пищи. Пища обязательно должна содержать очень важные органические вещества – *витамины*. Они содействуют химическим превращениям основных пищевых продуктов, способствуют нормальному росту и развитию организма.

Витамин А содержится в молочных жирах, сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбьем жире, печени, моркови, помидорах, тыкве, абрикосах, хурме, салате, шпинате, шиповнике, желтой кукурузе.

Витамин В2 (рибофлавин) повышает усвояемость пищи, участвует в обмене веществ и кроветворении, оказывает влияние на рост подростка. Содержится витамин В2 в молоке и в молочных продуктах (творог, сыр), яйцах, дрожжах.

Витамин С содержится главным образом в свежих овощах, ягодах и фруктах (лук, черная смородина, шиповник, лимон, апельсин, салат, помидоры, капуста). Разнообразное питание удовлетворяет суточную потребность организма в витаминах и минеральных веществах.

Витамин Д содержится в яичном желтке, икре, молоке, сливочном масле и особенно в рыбьем жире.

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

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

Для нормального роста и развития подросткам необходим правильный режим питания, предусматривающий строгое соблюдение времени приема пищи, рациональное распределение ее по массе, калорийности и объему, т.е. питание подростков должно быть дробным, регулярным и равномерным. Прием пищи в одни и те же часы поддерживает хороший аппетит, способствует своевременному выделению желудочного сока. Подросток должен есть не реже 4 раз в день, т.е. каждые 3 – 4 часа.

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

Примерное меню для подростков

В идеале соотношение приемов пищи должно быть таким: завтрак - 25%, обед - 35-40%, полдник - 15% и ужин - 20-25% от общего суточного объема пищи.

На завтрак стоит есть горячие мясные блюда и закуски. Например, овощной или фруктовый салатик, бутерброд с маслом и сыром, Запить можно горячим чаем какао напитком, киселем, настоем шиповника или компотом. Кофе тинэйджерам тем более с утра противопоказан. В идеале это каша на молоке, тушеное мясо или рыба, или запеканка, или овощные тушеные блюда.

В обед просто жизненно необходимо похлевать первое, супчик, куриный бульончик и так далее. Обязательно горячее второе. Мясное или рыбное с гарниром из овощей или круп. Так же именно в обед полезно есть свежие фрукты. Не стоит злоупотреблять кашами, этого блюда достаточно одного раза в день. Но желательно в кашах использовать разные крупы. Обязательно в рационе должны присутствовать гречневая, овсяная и пшеничная крупы.

В подростковом питании обязательно должен присутствовать **полдник**. Во-первых, он заменит нежелательные перекусы, а во-вторых, принесет массу пользы растущему организму. Так, как он должен состоять из молочных и хлебобулочных изделий.

Ужин должен быть легким, чтобы не перегружать желудок на ночь. Это может быть запеканка, легкая кашка, омлет. А непосредственно перед сном очень хорошо выпить стакан нехолодного молока и лучше с медом.

Группы продуктов

Можно выделить шесть групп продуктов просто жизненно необходимых для полноценного роста и развития подростка.

1. Сложные углеводы. Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.

2. Продукты, содержащие белок. Это мясо животных, птицы и рыба. Белок это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостатке которого у тинэйджера может проявиться анемия.

3. Растительная клетчатка. Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.

4. Растительные жиры. Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.

5. Молоко и кисломолочные продукты. Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.

6. Чистая питьевая вода. Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30мл на 1 кг массы тела.

И если подрастающее поколение будет придерживаться этих несложных рекомендаций по питанию, здоровье и нормальное развитие будет обеспечено.

Кстати, если в этом возрасте человек не привыкнет к здоровой пище и не начнет правильно питаться, то с возрастом изменить свои привычки и пристрастия в еде будет достаточно сложно. И проблемы, связанные с неправильным питанием, могут проявиться не только в избыточном весе, но могут возникнуть и различные заболевания.