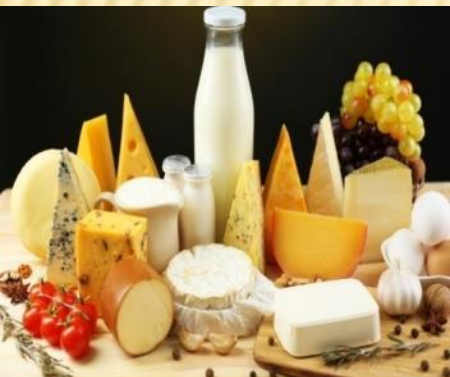


РАЗГОВОР О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ



Питание современного подростка и его последствия

В наше время всё больше и больше подростков перестают обращать внимание на важность правильного питания. Перекусывать сладостями, шоколадом, гамбургерами и прочей вредной пищей - входит в обыденность.



Режим питания



В течение дня подросток должен совершать 4 приема пищи.

В различные возрастные периоды характер обмена веществ меняется. В период роста и развития он характеризуется наибольшей интенсивностью, что обеспечивает пластические и структурные процессы.

Потребность в белке в период роста в расчете на единицу массы тела существенно больше, чем у взрослых. • Величина основного обмена у детей в 1,5-2 раза превышает основной обмен взрослого человека.

Детский и подростковый периоды характеризуются относительно высоким расходом энергии. Энергозатраты взрослого человека в среднем составляют 45 ккал на 1 кг массы тела, у детей в возрасте 1-5 лет - 80-100 ккал, у подростков 13-16 лет - 50-65 ккал. • Повышенные основной обмен и энергозатраты у детей и подростков диктуют необходимость особого подхода к организации их питания.



В школьном и подростковом возрасте энерготраты на различные виды деятельности существенно возрастают. Необходимо учитывать, что их обеспечение в суточном рационе должно осуществляться за счет белков (около 14%), жиров (около 31%) и углеводов (около 55%). Обеспечение пластических процессов организма и энергетических функций наиболее полно осуществляется при сбалансированном питании



В период роста и развития важна пластическая функция минеральных элементов, являющихся составной частью клеток и тканей организма, а также биокатализаторами обменных процессов. Особого внимания заслуживает кальций, являющийся структурным элементом костной ткани

- Лучшими источниками усвояемого кальция являются молоко и молочные продукты. Хорошая усвояемость и благоприятное соотношение с другими минеральными веществами характеризуют соединения кальция, входящие в состав фруктов и овощей. Это наряду с молочными продуктами делает их важным источником кальция в питании детей.**

Дети подросткового возраста должны употреблять 100—110 г белка, 90—100 г жира и в среднем 400 г углеводов в день⁵.

Сбалансированное питание подростка — это такое, при котором ребёнок получает достаточно калорий в течение дня для удовлетворения своих энергетических потребностей. В среднем это 65 ккал на килограмм веса, то есть около 2500—3000 ккал в день. Если ваш подросток физически активен, следует увеличить количество калорий в день в соответствии с расходами энергии на тренировки.

Режим питания

Правильное питание для подростков должно состоять не менее чем из четырёх приёмов пищи —завтрака, обеда, полдника, ужина⁶:

Завтрак. За утренний приём пищи ваш ребёнок должен получать около 25% всех суточных калорий⁶.

Обед. Это самый высококалорийный приём пищи, не менее важный для здоровья, чем завтрак, на который приходится 35—40% всех дневных калорий⁶.

Полдник. Это небольшой перекус, на который приходится около 15% от всех калорий за день⁶.

Ужин. За ужином ребёнку рекомендуется употреблять 20—25% суточной калорийности. При этом важно, чтобы подросток ел не позже, чем за 2 часа до сна⁶.

Варианты завтраков для подростка

- Творожная запеканка с сухофруктами.
- Овсяная каша на молоке с ягодами или сухофруктами.
- Пшеничная каша с молоком, с тыквой, бананом или яблоками.
- Блюдо из яиц: омлет, яичница с мясом или овощами.
- Творожные сырники со сметаной, йогуртом или вареньем.
- Гречневая каша на молоке или гречневая каша с овощами.



Завтрак должен включать в себя: Закуску, горячее и напиток.

В качестве закуски подойдут фрукты и овощи, кисломолочные продукты, сыр, яйца.
на горячее стоит подавать каши, мясо, рыбу и овощные рагу.

Напитки: чай, кисель, молоко или компот.