

Здоровое питание подрастающего поколения

Как известно, подростковый период – это возраст 10-18 лет. Это время ознаменовано не только бурным половым созреванием, но и ускоренным ростом всего организма, перестройкой внутренних органов и систем. Именно в этот период ребенок превращается во взрослого человека. Поэтому правильно организованное питание растущему организму просто необходимо.

В первом периоде (с 10 до 13 лет) происходит активный рост организма, поэтому ребенку очень необходим кальций. Его недостаток может вызвать серьезные проблемы с опорно-двигательным аппаратом - сколиоз и остеохондроз. Восполнить запасы кальция помогут молоко и молочные продукты - творог, кефиры и йогурты. Для мышц также необходим строительный материал, а потому включайте в рацион ребенка достаточное количество животного белка (мясо, колбаса, птица, рыба, молоко и молочные продукты и яйцо). Идеальным источником растительного белка являются картофель, бобовые (особенно соевые продукты), рис и зерновые. Оптимальное сочетание достигается комбинацией из 1/3 животных и 2/3 растительных белков.

В 14-16 лет активно формируются железы внутренней секреции, именно их работа и вызывает ненавистные угри. Поэтому очень осторожно нужно относиться к жирной пище, хотя исключать жиры совсем не стоит.

К 18 лет подростковый организм можно уже считать полностью сформированным и готовым к взрослой жизни. Именно в это время подростки и начинают свои эксперименты с питанием: увлечение диетами, вегетарианством, голоданием, что категорически противопоказано в их возрасте.

Питание должно обеспечивать организм подрастающего ребенка энергией и полезными веществами. **Среди продуктов первой необходимости - молоко, фрукты, овощи, белый хлеб, бобовые, мясо.** А вот содержание сахара, соли и жиров в приготовляемых блюдах не должно быть высоким.

Обязательно четырехразовое питание. На обед должно приходиться 35-40% потребляемой пищи, на завтрак и ужин – по 25% и на полдник – 15%.

Завтрак подростка должен включать в себя горячие, мясные блюда и закуски. Это может быть салат из овощей или фруктов и бутерброд с сыром, маслом или отварным мясом. Очень полезны каши на молоке, тушеное мясо или рыба, запеканки, сырники, омлеты и т.п. В качестве напитков можно предложить чай, какао, кисель, настой шиповника или компот. Утренний кофе – только для взрослых!

Обед обязательно должен быть полноценным – с первым и горячим вторым. На первое – суп, бульон, суп-пюре. На второе может быть овощной гарнир или крупа с чем-то мясным или рыбным. Кашами увлекаться не стоит, их достаточно употреблять и 1 раз в день, лучше, если это будут разные крупы. Гречневая, овсяная и пшенная крупы должны присутствовать в рационе в обязательном порядке. В качестве десерта – свежие фрукты или сухофрукты.

Полдник также жизненно необходим растущему организму. Он восполняет потери энергии и в то же время является альтернативой перекусов, поскольку включает в себя молочные продукты и выпечку.

Ужин не должен перегружать желудок перед сном, а потому может быть достаточно легким: омлет, запеканка, легкая каша, азу из овощей. Перед сном – стакан теплого молока с медом или любой кисломолочный продукт.

Для нормального развития и роста подросткового организма необходима такая группа продуктов:

1. Крупы и злаки, которые являются сложными углеводами и восполняют необходимые затраты энергии, нужной организму для быстрого роста.
2. Белковые продукты – мясо и рыба. Белок является главным строительным материалом для мышц и тканей внутренних органов. А в красном мясе содержится еще и большое количество железа, недостаток которого вызывает анемию.
3. Овощи, корнеплоды и фрукты – источники растительной клетчатки, которая нормализует работу ЖКТ. Кроме того, растительная пища – это еще и природный антиоксидант, продлевающий нашу молодость и выводящий из организма токсины.
4. Растительные жиры, которые содержатся в растительном масле и орехах. Они чрезвычайно полезны, так как содержат ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, благодаря им, волосы делаются шелковистыми, а ногти более крепкими.
5. Молоко и кисломолочные продукты – источника кальция, необходимого для роста костей, фосфора и витамина D.
6. Достаточное количество воды. Чистая питьевая вода обеспечивает нормальное функционирование органов и систем, ее объем в сутки определяется из расчета 30 мг на 1 кг массы тела.

Если подросток будет придерживаться этих нехитрых правил, то он сможет нормально развиваться и сохранить свое здоровье в последующем. Очень важно именно в этот период сформировать у ребенка принципы питания, которых он бы придерживался и во взрослой жизни. Поскольку от вредных привычек (мы имеем в виду,

прежде всего, привычки питания), приобретенных еще в юности, бывает после очень трудно отказаться, они сохраняются у человека на всю жизнь. Неправильное питание опасно не только этим, оно является основной причиной избыточного веса и многих серьезных заболеваний.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамин А (ретинол)

– содержится в наибольшем количестве в печени трески (консервы), в печени домашнего скота и птицы; в гораздо меньших количествах – в икре зернистой, масле сливочном, сыре, яйцах куриных. Кроме того, провитамином А является бета-каротин, который содержится в основном в растительных продуктах: моркови, петрушке, укропе, луке, шиповнике и других. Витамин А обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма. Влияет на рост и развитие организма и формирование скелета.



Витамин В1

– находится в горохе, фасоли, зеленом горошке, крупах (пшено, овес, гречка), в пшеничном хлебе из цельного зерна или с отрубями (в хлебе из муки высшего сорта его мало), свинине нежирной, печени и почках животных. Играет важную роль в обмене веществ (прежде всего – углеводов), необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы. Он нормализует кислотность и двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям, укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.



Витамин В2

– в печени, почках, твороге, сыре, шиповнике, меньше в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, масле сливочном, крупах (овес, гречка). Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, важен для восприятия различных цветов в процессе зрения. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервной системы, функции печени и кроветворения.

