

Лекторская группа 9-а класса

«О роли правильного питания подростков»

Содержание

- Принципы здорового питания
- Потребности подростка в еде
- Какие продукты должны составлять рацион?
- Как приучить ребенка к здоровой еде?
- Режим питания
- Какие давать жидкости?
- Как составлять меню?
- Пример меню
- Возможные проблемы
 - Лишний вес
 - Анорексия

В подростковом возрасте в организме ребенка активизируются процессы роста. В этот период жизни происходят значительные перемены в работе организма, особенно в гормональной и эмоциональной сфере. Именно поэтому так важно, чтобы подросток получал достаточно калорий и питательных веществ с пищей.

Для полноценного развития очень важно обеспечить подростка сбалансированным питанием

Принципы здорового питания

- Питание должно быть регулярным, поэтому важно организовать режим приемов пищи, который подросток будет соблюдать каждый день.
- Меню подростка должно быть максимально разнообразным, чтобы ребенок получал и заменимые, и незаменимые нутриенты в нужном количестве.
- Белки в дневном рационе подростка минимум на 50-60% должны быть представлены продуктами животного происхождения.
- Жиры подросток должен получать из растительного масла, сметаны, орехов, сыра, сливочного масла и других продуктов. Желательно, чтобы около 70% всех потребляемых жиров в сутки были растительными.
- Углеводы ребенок должен получать в большем количестве, чем другие нутриенты. Оптимальное соотношение углеводов к белкам – 4 к 1.
- Источники быстрых углеводов (сладкие блюда) должны составлять до 20% от всех употребляемых подростком углеводов.
- Сложные углеводы ребенок будет получать из злаков, блюд из картофеля, хлеба. Для приготовления мучных блюд рекомендуется отдавать предпочтение муке с грубым помолом.
- Рыба должна присутствовать в меню подростка минимум 1-2 раза в неделю. Такие же рекомендации даются и в отношении красного мяса.
- Каждый день подростку следует съедать по 5 порций фруктов и овощей. Одна порция представляет собой фрукт средней величины (например, яблоко или апельсин), два маленьких фрукта (например, абрикоса), 50 г салата из овощей, стакан свежесжатого сока, три столовые ложки овощей после тепловой обработки.
- Молочные продукты должны быть в меню подростка ежедневно в виде трех порций.
- Ребенок может употреблять жирную и сладкую пищу в небольшом количестве, но такие блюда не должны заменять полезные продукты, так как они содержат слишком мало полезных элементов.
- Лучшими видами тепловой обработки продуктов называют отваривание и тушение, а также запекание.

- В рационе подростков нежелательны продукты с пищевыми добавками, маргарины, магазинные соусы, не сезонные овощи, сырокопченые колбасы, очень острые блюда, жареные во фритюре продукты, пакетированные соки, леденцы, блюда быстрого питания, жвачки. Также стоит ограничивать потребление белого хлеба и сахара.



При составлении меню нужно учитывать образ жизни ребенка

Потребности подростка в еде

Подросток должен получать адекватное количество калорий, покрывающее его энергозатраты в течение дня. В среднем это 65 ккал на килограмм веса ребенка, что в целом в день составляет около 2500-3000 ккал.

Если физическая активность подростка высокая, суточное количество калорий должно быть увеличено в соответствии с тратами энергии на тренировках.

Что касается нутриентов, то детям подросткового возраста рекомендуют ежедневно получать 100-110 г белков, 90-100 г жиров и в среднем 400 г углеводов.

Какие продукты должны составлять рацион?

Потребности подростка в продуктах питания в день будут такими:

- Мясо – примерно 200 грамм;
- Творог - 60 грамм;
- Молочные продукты – около 500 мл;
- 1 яйцо;
- Сыр – примерно 10-15 грамм ежедневно;
- Рыба – от 60 до 70 грамм;
- Сладости – до 100 грамм;
- Хлеб – от 300 до 400 грамм (в том числе ржаной хлеб в количестве до 150 грамм);
- Макароны изделия или крупы – около 60 грамм (один раз в неделю заменяют бобовые в том же количестве);
- Овощи - 300-350 грамм;
- Свежие фрукты – от 150 до 300 грамм;
- Сушеные фрукты – около 25 грамм;
- Сливочное масло – от 30 до 40 грамм;
- Растительное масло – от 15 до 20 грамм.

Про [витамины для подростков](#) читайте в другой статье. Узнаете о том, нужно ли вводить дополнительные витаминные комплексы в рацион и о том, на что стоит обратить внимание в этом возрасте..

Вопрос правильного питания в подростковом возрасте одновременно сложный и простой. Родители еще способны влиять на меню сына или дочери, но пищевые предпочтения в целом у ребенка уже сформированы. К тому же, желание быть самостоятельным и делать по-своему сказывается на питании.

Здесь важно найти баланс между контролем питания и насилием над личностью.

В приобщении подростка к здоровому питанию важен пример родителей. Желательно, чтобы вся семья следовала принципам рационального питания. В разговорах с ребенком обсуждайте пользу конкретных продуктов и важность определенных блюд для роста и здоровья. Рассказывайте подростку о важности завтрака, плохом влиянии фастфуда, пропусков приемов пищи и голодных диет.

Непрерывно уделяйте внимание вопросам питания ребенка в школе. Предложите подростку брать из дома полезную альтернативу хот-догам и пицце. К примеру, пусть сын или дочка берет на занятия йогурты, фрукты, запеканки, домашнюю выпечку.

Предпочтения к еде формируются у детей годами, поэтому родителям нужно подавать хороший пример

Режим питания

Подросткам следует питаться минимум 4 раза в день. Все приемы пищи разделяют на:

1. **Завтрак.** В утренний прием пищи ребенку следует получать около 25% всех калорий.
2. **Обед.** Это самый объемный прием пищи, составляющий от 35 до 40% от дневной калорийности.
3. **Полдник.** Он представлен небольшим перекусом, соответствующим примерно 15% калорийности от суточной.
4. **Ужин.** В вечерний прием пищи ребенку советуют съесть от 20 до 25% калорий суточной потребности. При этом важно, чтобы подросток ужинал максимум за 2 часа до момента, когда он пойдет спать.

Какие давать жидкости?

Общий объем жидкости, употребляемой подростком в день, будет определяться особенностями меню ребенка, уровнем активности подростка, а также погодой. В жаркий день или при физических нагрузках воды следует потреблять больше. В среднем подростку ежедневно требуется около 50 мл жидкости на каждый килограмм его веса.

Лучшим напитком для подростка является обычная вода. Также в рационе детей школьного возраста могут присутствовать такие напитки, как молоко, компоты, кисели, настой шиповника, отвар сухофруктов, чай, какао.

Сок считается менее предпочтительным напитком из-за высокого содержания простых сахаров и увеличенной кислотности. Если ребенок пьет свежавыжатый сок, то его непременно следует разбавлять водой.

Подросткам не стоит употреблять газированные напитки, а также напитки с высоким содержанием кофеина. Кофеин влияет на всасывание железа и может вызвать проблемы со сном. Напитки с газом плохо утоляют жажду и раздражают ЖКТ, а также часто содержат разные химические добавки.



Лучшим напитком как для взрослых, так и для детей является вода

Как составлять меню?

В составлении меню для подростка на день следует учитывать режим дня ребенка, в частности, режим посещения школы, спортивных секций, репетиторов и другие занятия.

Лучше составлять меню сразу на всю неделю, тогда оно получится более разнообразным и питательным. Учитывайте такие нюансы:

- На завтрак подросток должен получать в среднем 300 г основного блюда, а также напиток объемом примерно 200 мл. Хорошими вариантами для завтрака считают молочную кашу, блюда из творога, омлет или яичницу. К ним добавляют овощи, сухофрукты, ягоды, фрукты, мясо, соусы.
- Многие подростки обедают в школе, получая там суп, второе блюдо (в его составе обычно есть гарнир и мясо или рыба), а также напиток. Домашнее обеденное меню строится по такому же принципу. Ребенку дают около 250 мл первого блюда и примерно 100 г овощного салата. Основное блюдо подростку предлагают в объеме до 300 грамм, а напиток - в объеме 200 мл.
- На полдник подростку рекомендуют употреблять молочные продукты, фрукты, выпечка и печенье. Примерными объемами блюд являются 100 г для выпечки, 100 г для фруктов и 150-200 мл для напитка.
- В вечерний прием пищи ребенку подросткового возраста предлагается основное блюдо (около 300 г) и напиток (200 мл). Хорошим выбором будут нежирные белковые блюда, например, творожная запеканка, блюда из яиц или из рыбы. Также неплохим вариантом ужинов подростков называют кашу и овощные блюда.
- Хлеб можно включать в любой прием пищи, предлагая ребенку хлебобулочные изделия из разных сортов муки.

Поддерживать интерес к здоровой пище можно путем совместного приготовления блюд

Пример меню

Примерное дневное меню для подростка может выглядеть так:

- Овсяная молочная каша с курагой, хлеб с сыром, какао.
- Салат из яйца, помидора и огурца, бульон с лапшой, тушеная капуста, тефтели из говядины, виноградный сок, хлеб.
- Творожное печенье, яблоко, молоко.
- Картофельная запеканка с мясом, настой шиповника, хлеб.

Второй вариант меню на день для ребенка 12-17 лет:

- Творожная запеканка со сметанным соусом, хлеб с маслом, чай.
- Морковно-капустный салат, борщ, картофельное пюре, запеченный кролик, компот из сухофруктов, хлеб.
- Сдобная булочка, апельсин, кефир.
- Омлет с горошком, бутерброд с сыром, цикорий.

Еще один вариант дневного меню для подростка:

- Омлет с томатами и сыром, ржаной хлеб, чай с медом.
- Кабачковая икра, овощной суп со сметаной, гречневая каша, тушеная печень, яблочный кисель, хлеб.
- [Овсяное печенье](#), запеченное яблоко, [ряженка](#).
- Блинчики с творогом и [изюмом](#), какао, хлеб.

Питание должно быть разнообразным, полезным и сбалансированным

Возможные проблемы

Если родители не будут интересоваться питанием ребенка, вследствие однообразного и бедного нутриентами меню у подростка могут появиться такие проблемы:

- Ожирение.
- Хрупкость костей.
- Быстрая утомляемость.
- Сниженный иммунитет.
- Болезни суставов.
- Головокружения и [низкое давление](#).
- Проблемы с менструальным циклом у девочек.
- Кариес.
- Истощение.

Лишний вес

При превышении ИМТ подростка больше 25-30 следует обратить внимание на питание и откорректировать его. **В первую очередь из меню ребенка исключают вредные продукты (чипсы, шоколадные батончики, жареные блюда, фастфуд, [сосиски](#), майонез и другие), сокращают общий объем пищи на 10-20% и добавляют в режим дня физическую активность.**

Полным подросткам (если полнота - не следствие болезни) нужно пересмотреть питание и свою активность

Готовьте ребенку домашнюю еду, делая упор на запеченные, тушеные или отварные блюда. Пусть ребенок ест супы из овощей, каши, нежирные молочные продукты, курицу, нежирное мясо, рыбу, яйца, морепродукты. Не нужно отказываться от картофеля, хлеба или макарон, а также сладостей. Пусть такие продукты присутствуют в меню в небольшом количестве 1-2 раза в неделю.

Что касается физической активности, то рекомендуется любой вид спорта, который нравится подростку. Заниматься нужно хотя бы 2-3 раза в неделю по 1-2 часа.

Анорексия

Подростки часто бывают недовольны своим внешним видом и могут выбирать неправильный путь диеты с большими ограничениями. Итогом будет гиповитаминоз, задержка полового развития и анорексия.

Заподозрить такие проблемы у подростка можно по резкому уменьшению веса, постоянной слабости и усталости, переменах настроения и раздражительности, частому отказу от совместных приемов пищи, исчезновению аппетита после застолья (чтобы вызвать рвоту), проблемах с менструальным циклом, нарушениях сна.

Анорексия, как правило, тесно связана с психологическими проблемами

В таких случаях родители должны уделить больше внимания и меню ребенка, и разговорам с ним. Многим подросткам при подобном состоянии требуется помощь специалистов.