

Правильное питание для подростков – основа здоровья

Подростковый возраст – это второй после младенчества период бурного роста и развития организма ребенка. Этот внезапный рывок роста и других изменений связан с гормональными, когнитивными и эмоциональными изменениями, которые делают подростка особенно уязвимым в этот период его жизни.

В это время возникает повышенный спрос на калории и питательные вещества за счет резкого увеличения роста и развития за короткий период времени. И в этот же период существенно меняется образ жизни, а вместе с ним и пищевые привычки подростков. Они чувствуют себя взрослыми и самостоятельными, и начинают по своему усмотрению выбирать блюда и продукты, расширяя или, наоборот, сужая здоровые варианты своего рациона.

Подростковый возраст можно разделить на три этапа. Ранний подростковый возраст (11-12 лет) характеризуется началом полового созревания и усилением когнитивного развития. Средний подростковый возраст (13-15 лет) характеризуется повышением стремления к самостоятельности и экспериментам во взаимоотношениях с окружающими. Поздний подростковый период – юность (16 – 21 год) – время принятия важных решений в вопросах поиска своего места в обществе и приобретения профессии.

Плохое, несбалансированное питание на любом из этих этапов может вызвать далеко идущие последствия в когнитивном развитии подростка, что приводит к снижению способности к обучению, плохой концентрации внимания и в итоге к нарушению успеваемости. Но самое главное – несбалансированный рацион приведет к нарушению здоровья.

Возможные последствия неправильного питания.

Ненадлежащие пищевые привычки и постоянно нарушаемые правила здорового питания увеличивают риск и частоту хронических заболеваний среди подростков. Серьезную обеспокоенность вызывает увеличение уровня ожирения и связанных с ожирением заболеваний, таких как сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания. А например, рацион с недостаточным поступлением железа увеличивает частоту железодефицитной анемии.

Типичная диета подростка включает в себя сладкие газированные напитки, пиццу, чипсы и тому подобные продукты, и содержит недостаточное количество фруктов, овощей и продуктов из цельного зерна. Неправильное питание приводит к тому, что растущий организм не насыщается необходимыми питательными веществами, и это может вызвать следующие проблемы:

Постоянное головокружение;
Повышенная утомляемость;
Ослабление иммунной системы;
Разрушение зубов;
Проблемы с суставами;
Хрупкость костей, высокий риск переломов;
Низкорослость;
У девочек – нарушения менструального цикла.

Мы хотим обратиться к подросткам и рассказать о том, каким должно быть правильное питание, чтобы сохранить здоровье и стать полноценным взрослым человеком.

Правильный рацион питания подростка.

Общие рекомендации по питанию.

Уважаемый подросток! Здоровое питание означает, что ты заботаешься о получении правильного баланса всех питательных веществ, в которых твой организм нуждается каждый день. Сбалансированное питание включает в себя:

Фрукты и овощи;
Обезжиренные или с низким содержанием жира молоко и молочные продукты;
Нежирное мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи;
Продукты из цельного зерна.

Кроме того, это рацион с низким содержанием насыщенных и транс-жиров, холестерина, соли и сахара. А что еще необходимо твоему организму?

Кальций

Кальций способствует укреплению костей и зубов. Это вещество очень важно, так как, получая достаточное количество кальция сейчас, ты можешь значительно снизить риск переломов костей в будущем. А еще кальций влияет на сокращение и расслабление мышц, участвует в процессе свертывания крови, помогает организму противостоять стрессу и выполняет многие другие полезные функции.

Какие продукты богаты кальцием? Это молоко и молочные продукты, твердые сыры, капуста, фасоль, разнообразные орехи и семечки, рис, чечевица, брокколи.

Белок

Белки служат для «сборки» и «ремонта» тканей, таких как мышцы и внутренние органы. Если белка не хватает, то мышцы становятся слабыми и дряблыми. Рацион подростка, содержащий достаточное количество белка, поможет ему окрепнуть и поддержать высокий уровень энергии. Если кому-то надо избавиться

от лишнего жира и одновременно укрепить мышцы, то диета этого человека обязательно должна включать в себя белковую пищу.

С какими продуктами ты можешь получить белок? Это постное мясо, птица, рыба, фасоль, орехи, яйца, сыр тофу. Сюда же можно включить морепродукты (омары, кальмары, мидии, креветки, крабы); молоко с любым процентом содержания жира, полужирный творог, кефир и йогурты.

Какими бывают жиры

Жир тоже является важным питательным веществом. Он помогает организму подростков расти и развиваться, сохраняет здоровье кожи и волос и является источником энергии. Но учти, что не все жиры являются полезными. Потребление жиров необходимо ограничить от 25 до 35 процентов от общего количества калорий каждый день.

Ненасыщенные жиры могут стать частью здоровой диеты, но только до тех пор, пока ты не будешь употреблять их слишком много (ведь они несут с собой слишком много калорий). Лучшие источники жиров для организма:

Оливковое, рапсовое, подсолнечное, кукурузное и соевое масло;

Рыба, такая как лосось, форель, тунец и сиг;

Орехи: грецкие, миндаль, арахис, кешью и другие.

Насыщенные жиры, в отличие от ненасыщенных, способны «засорить» артерии и повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Насыщенный жир содержится в основном в продуктах животного происхождения и в некоторых из растительных масел:

Сливочное масло;

Цельное молоко;

Сыр;

Жирное мясо;

Кокосовое и пальмовое масло.

Транс-жиры особенно вредны для здоровья, особенно для сердца. Транс-жиры чаще всего встречаются в:

Хлебобулочные изделия, такие как печенье, булочки, кексы, пончики;

Сухие закуски, например крекеры и чипсы;

Маргарин;

Жареная пища.

Пополни свой организм железом

Для мальчиков-подростков железо очень нужно, чтобы поддерживать их быстрый рост, ведь большинство мальчиков удваивают свою мышечную массу тела в возрасте от десяти до семнадцати лет. А для подростков-девочек железо важно не

только для поддержания роста, но и чтобы компенсировать кровопотерю во время менструации. Чтобы получать железо, употребляй следующие продукты:

Рыба и морепродукты;

Постная говядина;

Приготовленные бобовые: горох, фасоль, бобы;

Гречка;

Белая капуста;

Картофель, сваренный в мундирах;

Шпинат.

Цельное зерно

Зерновые продукты помогают нам получать больше энергии. В продуктах из цельного зерна – таких, как цельнозерновой хлеб, коричневый рис, овсянка, – как правило, намного больше питательных веществ, чем в продуктах из переработанного зерна. К тому же они дают большее ощущение сытости при меньшем количестве, употребленном в пищу. Поэтому будет очень правильно, если в рационе подростков цельнозерновые продукты займут достойное место.

Правильный рацион

Как упорядочить режим питания

И у тебя, и у старших членов твоей семьи наверняка достаточно плотный график занятости, что может стать причиной возникновения проблем в здоровом питании. Поэтому было бы хорошо, если бы ты прислушалась к нашим рекомендациям.

Начни свой день с завтрака

Знаешь ли ты, что съеденные завтраки помогут тебе лучше учиться в школе? Позавтракав, ты можешь увеличить объем своего внимания и памяти, у тебя будет больше сил и энергии и ты будешь чувствовать себя не такой раздражительной и беспокойной. Завтрак, который является частью здоровой диеты подростков, поможет тебе поддерживать надлежащий вес сейчас и в будущем.

Обязательно пообедай!

Ешь ли ты в школе или обедаешь дома, но пообедать ты должна в любом случае. Этот прием пищи должен покрыть одну треть потребности пищи за целый день. Если ты перехватываешь вместо обеда чипсы, печенье или конфеты, то ты просто получишь много калорий, но не так уж много питательных веществ. Если уж ты не успела пообедать, то перекуси лучше здоровыми продуктами – сэндвичем из цельнозернового хлеба, фруктами, обезжиренным йогуртом, ореховой смесью.

Пужинай в кругу семьи

Для многих подростков обед состоит из еды на бегу, а ужин заменяет перекус всякой всячиной перед телевизором. Попробуй избавиться от привычки

непрерывно что-то жевать целый вечер, а сядь за ужин вместе со своей семьей. Можешь верить или нет, но именно так у тебя будут гораздо выше шансы получить больше фруктов, овощей и других продуктов, содержащих витамины и минералы, в которых так нуждается твое тело.

Кроме того, совместный семейный ужин поможет тебе отдохнуть и восстановиться после напряженного дня. Ты сможешь пообщаться с домочадцами, рассказать им о том, как прошел твой день, послушать, что интересного случилось сегодня с ними.

Правильное питание для подростков

Как питаться, чтобы не поправиться?

Пожалуй, каждую девочку-подростка волнует, как ей поддержать нормальный вес и не поправиться, даже если с ее фигурой все в полном порядке. Но и здесь мы можем помочь и дать ряд рекомендаций.

Ограничь фаст-фуд

Как и многие другие подростки, ты тоже можешь любить захаживать в пиццерию и другие заведения быстрого питания. Если это так, то ты, вероятно, употребляешь много лишних калорий с сахаром и жиром. Знаешь ли ты, что одна порция гамбургера, картофеля фри и подслащенной колы содержит больше калорий, жиров и сахара, чем многое другое, что ты могла бы съесть в течение дня? Подумай об этом!

Пересмотри свое отношение к напиткам

Лимонады и другие подслащенные газированные напитки сегодня почти полностью заменили молоко и воду и детям, и взрослым. А ведь эти напитки больше похожи на десерт, чем на обычное питье, ведь они содержат очень большое количество сахара и калорий. В действительности газированные сладкие напитки способствуют ожирению у детей и подростков. Учти это, и попробуй придерживаться воды и полужирного или обезжиренного молока.

Следи за тем, сколько ты ешь. Исследования ученых показали, что человек съедает больше, чем обычно, если ему дать слишком большую порцию еды. Как же ты можешь контролировать то, сколько ты ешь? Воспользуйся нашими советами:

Не ешь перед телевизором. Легко потерять счет съеденному, если ты увлечена просмотром;

Ешь медленно, чтобы твой мозг успел вовремя получить сообщение, что желудок уже полон;

Не пропускай приемы пищи. Это может привести к тому, что ты съешь больше калорийной еды во время следующего приема пищи.