ПОДРОСТКАМ о ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

(памятка для подростков и родителей)

Здоровое питание в подростковом возрасте (от 10-14 до 18 лет) играет немаловажную роль в формировании взрослеющего организма. В этот период нарастает масса тела, происходит бурный рост тканей и систем организма, 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. Выраженная неравномерность созревания различных органических систем приводит к повышенной утомляемости, возбудимости, раздражительности, негативизму. У обучающихся подростков:

- около 30% хронических заболеваний связано с неправильным питанием;
- регистрируются заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ (ожирения), анемии;
- сохраняется дефицит витаминов С, В1, В2, бета-каротина, железа, кальция, иода, цинка, полиненасыщенных жирных кислот, пищевых волокон.

❖ ***Основной принцип рационального питания - соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма.***

Пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Расход энергии у подростков значительно выше, чем у взрослых. Потребность в пищевых веществах и энергии: у юношей– 3000-3450 ккал., у девушек – 2600-2990 ккал, При этом суточная калорийность питания распределяется по приемам пищи следующим образом: завтрак – 25%, обед –30- 35%, полдник –15%, ужин – 25%, второй ужин - 5-10%.

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

❖ ***Максимальное разнообразие рациона - обеспечение его сбалансированности.***

Ежедневно в рацион питания подростков следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, кисломолочные напитки, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи); 2-3 раза в неделю - рыбу, яйца, сыр, творог.

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

Рациональное питание предусматривает соотношение белков, жиров и углеводов как 1:1:4.

Белки – основная составная часть всякой живой клетки – идут на построение тканей и органов тела: мышц, нервов, крови, мозга, сердца и т.д. У подростков обеспечение энерготрат должно осуществляться за счет белков (около 14%), жиров (около 31%) и углеводов (около 55%). **Источниками полноценного белка животного** происхождения являются молоко, молочные продукты, яйца, мясо, рыба. Они усваиваются на 93-96%. Их доля в суточном рационе составляет 60% от общего количества белков. **Источниками полноценного белка растительного** происхождения являются злаковые, овощи, фрукты. Они усваиваются на 62-96%.

Жиры **-** основные источники энергии, дают чувство насыщения, обеспечивают нормальное состояние иммунитета, являются источником жирорастворимых витаминов A,D,E,K и фосфатидов (лецитина), необходимых для правильного роста и развития. Полноценные жиры содержатся в мясе, рыбе, масле сливочном, сметане. Основной поставщик ненасыщенных жирных кислот – подсолнечное масло.

Углеводы, как и жиры – главные источники энергии. Содержатся преимущественно в продуктах растительного происхождения – в хлебе, крупах, картофеле, овощах, фруктах, ягодах. При правильной организации питания в течение суток подросток должен получать около 500 гр. углеводов.

Велика роль воды в питании подростка, т.к. вода является составной частью клеток и тканей организма и обеспечивает 65% массы тела. С пищевыми продуктами подросткам необходимо 50 мл воды на 1 кг массы тела.

Витамины являются незаменимой составной частью пищи**.** Они поступают с готовой пищей и необходимы для нормального течения обмена веществ, образования ферментов, гормонов, для процессов роста и восстановления клеток и тканей. Основные источники витаминов – растительные продукты.

Минеральные вещества являются основной составной частью клеток и тканей организма. Кальций –основа для построения костной ткани. Кальцием богаты молочные продукты, овощи, орехи, яичный желток, гречневая и овсяная крупы.

Усвоение кальция зависит от содержания фосфора и магния. Поставщики фосфора - печень, мозги, сыр, рыба, бобы, орехи, крупы. Соотношение фосфора и кальция 1:1,5. В определенных количествах организму необходимы калий, натрий, хлориды, железо, цинк, медь, марганец, селен, хром, молибден, фтор йод. Недостаточное поступление йода приводит к нарушению функции щитовидной железы, отставанию в росте и умственном развитии.

Несбалансированное питание может привести к развитию ожирения и отставанию в физическом развитии, сахарному диабету и гипертонии.

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

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

Прием пищи в одни и те же часы поддерживает хороший аппетит, способствует своевременному выделению желудочного сока. Подросток должен есть не реже 4-5 раз в день, т.е. каждые 3 – 4 часа. Последний прием пищи рекомендуется за 2 часа до сна. Правильный режим питания предусматривает: дробный, регулярный и равномерный прием пищи; строгое соблюдение времени приема пищи; рациональное распределение пищи по массе, калорийности и объему. Обеспечение достаточного объема пищи – важное условие: на один прием пищи должно приходиться в среднем 500-550 г. Общий суточный объем пищи составляет с учетом возраста подростков от 2100 до 2700 г.

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

- ***Принцип щадящего питания: адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд.***

Соблюдение его при приготовлении блюд (варка, тушение, запекание, приготовление на пару) обеспечивает вкусовые качества пищи и сохранность пищевой ценности.

❖ ***Питание подростка должно быть безопасным.***

Из рациона питания исключаются кофе натуральный, газированные напитки (содержат большое количество сахара и калорий); тонизирующие, в.ч. энергетические напитки; алкоголь; острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты; уксус, хрен, перец острый и др. жгучие приправы. Ограничивается использование фаст-фуда, чипсов и т.п. содержащих большое количество жиров и холестерина,

❖ ***При организации питания подростков следует учитывать их индивидуальные особенности.***

Как правильно составить меню для подростка?

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка. Рекомендуется включать овощи и фрукты. Примерные горячие блюда на завтрак: Творожная запеканка с изюмом или шоколадным соусом; каша овсяная, молочная с сухофруктами или ягодами; каша пшенная молочная с бананом, яблоком или изюмом; яичница, омлет, с мясом, зеленым горошком или овощами; сырники творожные со сметаной или вареньем.

Обед включает закуску (салат из огурцов, помидоров, квашеной капусты, моркови, свеклы со свежей зеленью, с зеленым луком, винегрет, редис, редьку со сметанным соусом или растительным маслом, а также свежие овощи в виде подгарнировки (помидор, огурец) – 100-150г.;

- первое горячее блюдо (борщ, суп, щи) – 250-300г.;
- второе горячее блюдо (из мяса, рыбы или птицы с овощным или крупяным гарниром) – 200-250г.;
- сладкое блюдо (компот, сок) – 200г. Целесообразно включать также свежие фрукты - 100г.

Полдник включает напиток (сок, кисель, молоко, кисломолочный продукт) – 200г, и кондитерское или булочное изделие.

Ужин состоит из овощного (творожного) – 200-250г.; основного второго блюда (мясо, рыба, птица) – 100-120г. и гарнира – 180-230г.; напитка (чай, сок, кисель) – 200г.

Второй ужин перед сном включает фрукты или кисломолочные продукты и булочные или кондитерские изделия.

Соблюдение принципов здорового питания и формирование сбалансированного рациона обеспечат подростку правильное развитие и здоровье на последующие годы жизни!