



Питание подростков

Подростком считается человек в возрасте от десяти до восемнадцати лет. В этот период наблюдается ускоренный рост и вообще полная перестройка внутренних органов и систем организма. За это время вчерашний ребенок становится взрослым человеком. И правильное питание подростков в этот период играет немаловажную роль в формировании взрослеющего организма.

Неправильное **питание подростков** может привести к плачевным последствиям. Среди детей среднего школьного возраста треть с хроническими заболеваниями. И большинство этих заболеваний связано с неправильным питанием. Ведь согласитесь, что чаще всего в качестве перекуса бывают чипсы, сухарики, вермишель быстрого приготовления, а запивается колой или другими газировками.

Попросту говоря, **отрава запивается отравой**. А потом у многих тинэйджеров, особенно среди девушек, возникает проблема избыточного веса, зачастую только на их взгляд. И девочки активно начинают борьбу с помощью разнообразных диет для похудения, что вообще недопустимо в таком сложном возрасте!

За подростковый период тинэйджер так быстро меняется, что рассматривать этот возраст стоит с учетом особенностей свойственных каждой возрастной категории в отдельности.

Можно выделить три основных этапа развития подростка: с десяти до тринадцати лет, с четырнадцати до шестнадцати и шестнадцати до восемнадцати.

В период **с десяти до тринадцати лет**, в основном, все силы организма подростка направлены на активный рост. И соответственно требуется повышенное количество кальция. Нехватка, которого может спровоцировать различные заболевания опорно-двигательного аппарата. Такие, как сколиоз и остеохондроз. Чтобы избежать этого, надо включить в рацион питания подростков молочные продукты: творог, молоко, кефиры и йогурты. Так же не стоит забывать и о животном белке, ведь в период бурного роста нужен строительный материал для мышц, который содержится в мясе.

В возрасте **четырнадцати – шестнадцати лет** наблюдается активное формирование желез внутренней секреции, что вызывает у некоторых подростков болезнь акне, проще говоря, угревую сыпь. В данный период не

рекомендуется злоупотреблять пищей с повышенным содержанием жиров, но исключать из рациона жиры полностью не стоит.

К восемнадцати годам организм тинэйджера уже практически сформирован, и готовится стать взрослым. И как раз в это время могут возникать желания различных экспериментов в питании подростков. Но, например, вегетарианство молодежи противопоказано. Это же касается и жестких диет.

Подростковое питание должно быть правильно подобрано и обеспечивать растущий организм необходимым количеством энергии и витаминов. В рацион обязательно должны входить молочные продукты, фрукты, овощи, белый хлеб, бобовые, мясо. Нужно избегать продуктов с высоким содержанием жиров, соли и сахара.

Питание подростков должно быть четырехразовым.

Примерное меню

В идеале соотношение приемов пищи должно быть таким: завтрак - 25%, обед - 35-40%, полдник - 15% и ужин - 20-25% от общего суточного объема пищи.

На завтрак стоит есть горячие мясные блюда и закуски. Например, овощной или фруктовый салатик, бутерброд с маслом и сыром, Запить можно горячим чаем, какао, киселем, настоем шиповника или компотом. Кофе тинэйджеру тем более с утра противопоказан. В идеале это каша на молоке, тушеное мясо или рыба, или запеканка, или овощные тушеные блюда.

В обед просто жизненно необходимо похлевать первое, супчик, куриный бульончик и так далее. Обязательно горячее второе. Мясное или рыбное с гарниром из овощей или круп. Так же именно в обед полезно есть свежие фрукты. Не стоит злоупотреблять кашами, этого блюда достаточно одного раза в день. Но желательно в кашах использовать разные крупы. Обязательно в рационе должны присутствовать гречневая, овсяная и пшенная крупы.

В подростковом питании обязательно должен присутствовать **полдник**. Во-первых, он заменит нежелательные перекусы, а во-вторых, принесет массу пользы растущему организму. Так, как он должен состоять из молочных и хлебобулочных изделий.

Ужин должен быть легким, чтобы не перегружать желудок на ночь. Это может быть запеканка, легкая кашка, омлет. А непосредственно перед сном очень хорошо выпить стакан нехолодного молока и лучше с медом.

Группы продуктов

Можно выделить шесть групп продуктов просто жизненно необходимых для полноценного роста и развития подростка.

1. Сложные углеводы. Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.
2. Продукты, содержащие белок. Это мясо животных, птицы и рыба. Белок это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостатке которого у тинэйджера может проявиться анемия.
3. Растительная клетчатка. Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.
4. Растительные жиры. Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.
5. Молоко и кисломолочные продукты. Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.
6. Чистая питьевая вода. Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30мг на 1 кг массы тела.

И если подрастающее поколение будет придерживаться этих несложных рекомендаций по питанию, здоровье и нормальное развитие будет обеспечено. Кстати, если в этом возрасте человек не привыкнет к здоровой пище и не начнет правильно питаться, то с возрастом изменить свои привычки и пристрастия в еде будет достаточно сложно. И проблемы, связанные с неправильным питанием, могут проявиться не только в избыточном весе, но могут возникнуть и различные заболевания.