



Четырнадцать–шестнадцать лет – это самый непредсказуемый, стремительный возраст, время активного формирования желез внутренней секреции.

Если до 16 лет не сложилось правильное представление о пище, то с возрастом изменить привычки в еде будет очень трудно или практически невозможно. А это грозит не только избыточным весом, но и серьезными проблемами со здоровьем. За счет быстрого роста и развития в этом возрасте имеется повышенная потребность в калориях и питательных веществах.

Поэтому лишенное родительского контроля бедное однообразное питание может привести к следующим проблемам:

- ✚ Головокружение и мелькание «мушек» перед глазами.
- ✚ Повышенная утомляемость.

- ✚ Снижение иммунитета.
- ✚ Кариес.
- ✚ Заболевания суставов.
- ✚ Хрупкость костей.
- ✚ Нарушения менструального цикла у девочек.
- ✚ Снижению успеваемости и концентрации внимания.
- ✚ Истощение или ожирение.

Режим питания 14–16 лет – это время активного роста, которому сопутствует повышенный аппетит.

Задачей родителей является объяснить подростку вред нерегулярного питания всухомятку, найти альтернативу чипсам и булочкам, например, сухофрукты и орешки.



Питание должно быть четырехразовое:

суточная потребность в питательных веществах должна составлять

	Обед	Полдник	Ужин
Завтрак			

25 %	35– 40 %	15 %	20–25 %
------	-------------	------	------------

Завтрак должен включать закуску, горячее и напиток.

В качестве закуски могут быть *овощи или фрукты, сыр или творог, яйцо, салаты.*

В качестве горячего *каши, овощное рагу, мясо, рыба.*

Напиток в виде *горячего чая, компота, киселя, молока.*

Варианты завтраков для подростка:

1. Творожная запеканка с изюмом или шоколадным соусом.
2. Каша овсяная, молочная с сухофруктами или ягодами.
3. Каша пшенная молочная с тыквой, бананом, яблоком или изюмом.
4. Яичница, омлет, с мясом, зеленым горшком или овощами.
5. Сырники творожные со сметаной или вареньем и йогурт.
6. Каша гречневая молочная с овощами.

Обед ребенок чаще получает в школе. Он должен состоять из

- 1) супа,
- 2) второго блюда (гарнир с мясом или рыбой),

3) на третье - напиток с печеньем, йогурт и т. д.

На полдник ребенку можно дать *фрукт, творожок, овощной салат.*

На ужин можно приготовить:

1. Мясные котлеты с овощами;
2. Творожная запеканка с яблоками;
3. Омлет с макаронами;
4. Каша с сухофруктами;
5. Вареники с вареньем или ягодами и фруктами;
6. Рыбное суфле с тушеной морковью.

Перед сном как вариант можно предложить стакан кефира, молока.

Калорийность пищи рассчитывается так: на 1 кг массы тела должно потребляться примерно 1,8 ккал.

Это значит, что в сутки подросток должен съесть примерно 3000, а при повышенной физической нагрузке – 3500 ккал.

У мальчиков в этот период особенно велика потребность в энергии, и не редкость, что окружающих поражает их повышенный аппетит.

Качественный состав пищи

Качественный состав пищи таков: соотношение белков, жиров и углеводов – 1:1:4.

Белки

Средняя потребность в белках на 1 кг в сутки составляет 2–1,5 г, притом на 50 % это должен быть белок животного происхождения (мясо говядины и птицы, рыба, молочные продукты).

Белок имеет первостепенную роль, т. к. является структурным материалом для роста и иммунной системы, необходим для силы мышц.

При нехватке белка в организме страдает головной мозг, снижается память и умственные способности, ребенок быстрее устает, иммунитет не справляется с инфекциями.

Молочные продукты помимо высокого уровня белка богаты кальцием, а мясо является основным источником железа, рыба же богата фосфором и минералами.

На заметку!

Содержание белка в 100 г продукта: Мясо – 25 г, Сыр твердый – 25 г, Рыба – 20 г, Молоко – 3 г, Яйца – 12 г, Орехи

– 28 г, Хлеб – 8 г, Фасоль и горох – 5 г.

Жиры

Суточная потребность в жирах составляет около 100 г.

Для подростка роль жиров состоит в синтезе половых и других стероидных гормонов.

Более полезными являются растительные масла, сливочное масло и сметана. Растительные жиры полезны за счет содержания полиненасыщенных жирных кислот, а животные – благодаря жирорастворимым витаминам, таким как А и D.

70 % поступающих жиров должны быть растительного и лишь 30 % – животного происхождения.

На заметку!

Источники растительных жиров: Растительные масла (99,9 % жира), Орехи (50–60 %), Овсяная (7 %) и гречневая (3 %) крупы.

Источники животных жиров: Сало (90 % жира), Сливочное масло (75 %), Сметана (около 30 %), Сыры (15–30 %). **Углеводы**

Суточная потребность в углеводах составляет 10–15 г на 1 кг массы тела (в зависимости от

физической активности, температуры внешней среды и т. д.).

Основная функция углеводов – обеспечение энергетических потребностей организма.

Источниками полезных углеводов для ребенка являются крупы, овощи, хлеб, бобовые, зелень, фрукты, ягоды, а не булочки, пирожные и конфеты.

Овощи, к тому же, являются основным источником витаминов и минералов, а содержащиеся в них пищевые волокна нормализуют перистальтику

Жидкость

Потребность организма детей и подростков в воде выше, чем у взрослых, и составляет на 1 кг массы тела 50 мл (у взрослых – 30–40 мл). Полезно пить минеральную воду, чай, отвары из трав и сухофруктов, овощные и фруктовые соки.

Газированные напитки не способны утолить жажду, они раздражают слизистую желудка, способствуют вымыванию кальция из костей и зубов, могут вызывать аллергические реакции.

Нормы веса и роста для подростков 14–16 лет

Возраст	Девочки		Мальчики	
	Рост/с м	Вес/кг г	Рост/с м	Вес/кг г
14	155,4– 163,6	48,2– 58,0	156,2– 167,	7 42,8– 56,6
15	157,2– 166,0	50,6– 60,4	162,5– 173,5	48,3– 62,8
16	158,0– 166,8	51,8– 61,3	166,8– 177,8	54,0– 69,6



Советы

- Приобщить школьника к принципам здорового питания помогут совместные с родителями приемы пищи, при условии, что вся семья питается правильно. Рассказывайте ребенку больше о полезности продуктов и важности питания для поддержания здоровья.
- Если ребенок берет с собой еду в школу, предложите бутерброды с сыром, запеченным мясом, пирожок, булочку с творогом, рогалик, запеканку, фрукты, сырники, йогурты. Продумайте, как упаковать пищу и как ребенок

сможет ее съесть. Для этого следует купить специальные контейнеры, а также заворачивать бутерброды в пленку.

- Не давайте детям полностью обезжиренные продукты, но отдавайте предпочтение маложирным видам молочной продукции.



Какие продукты нужно ограничить в рационе?

Старайтесь ограничивать в меню ребенка такие продукты:

- Сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса.
- Продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие).
- Маргарин.
- Не сезонные фрукты и овощи.
- Сладкую газировку.
- Продукты с кофеином.
- Майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства.
- Острые блюда.
- Фастфуд.
- Сырокопченые колбасы.
- Грибы.
- Блюда, которые готовятся во фритюре.
- Соки в пакетах.
- Жвачки и леденцы.