**ПОДРОСТКАМ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ**

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. 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 в этот период приводит к повышенной утомляемости, возбудимости, раздражительности, негативизму.

Именно поэтому так важно, чтобы подросток получал достаточно калорий и питательных веществ с пищей.

* По статистике около 30% хронических заболеваний у подростков, обучающихся в образовательных организациях, связано с неправильным питанием.
* За последние годы среди подростков возросла распространенность заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушений обмена веществ (ожирения), анемий.
* Сохраняется дефицит витаминов С, B1, B2, бета-каротина, железа, кальция, йода, цинка, полиненасыщенных жирных кислот, пищевых волокон.

***Важнейший принцип рационального питания подростков – это соблюдение соответствия 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 и девушек различная: энергетическая ценность рациона юношей – 3000-3450 ккал, 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.

***Таким образом,*** максимальное разнообразие рациона является основным условием обеспечения его сбалансированности.

В свою очередь сбалансированность рациона подростка достигается включением в питание разнообразного ассортимента продуктов животного и растительного происхождения. Ежедневно в рационы питания подростков следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, кисломолочные напитки, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог можно включать 2-3 раза в неделю.

Подростку необходимо потреблять продукты, которые богаты минеральными веществами, витаминами, углеводами, белками, жирами и водой.

***Белки***  служат строительным материалом для 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 белкаживотного происхождения являются молоко, молочные продукты, яйца, мясо, рыба. Источниками белка растительного происхожденияявляются злаковые, овощи, фрукты.

***Жиры*** необходимы для нормального развития ребёнка, они влияют на состояние волос, кожи. К тому же жиры выделяют большое количество энергии, которая так нужна для подростка. Поэтому в ежедневный рацион нужно включать морскую рыбу, орехи, не рафинированные масла.

***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 г углеводов.

Велика роль **воды** в питании подростка, т.к. вода является составной частью клеток и тканей организма и обеспечивает 65% массы тела человека.

***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 нужен для укрепления зубов и костей. Поэтому нужно включать в рацион молочные продукты, овощи, орехи, яичный желток, гречневая и овсяная крупы. Так же усвоение кальция зависит от содержания фосфора и магния. Основными поставщиками фосфора являются печень, сыр, рыба, бобы, орехи, крупы. 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.

Поэтому весьма важно чтобы питательные вещества поступали в организм подростка в нужном количестве.

***Несбалансированное питание может способствовать развитию ожирения и отставанию в физическом развитии, сахарному диабету и гипертонии.***

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

**Питание подростка должно быть безопасным.** При организации питания следует учитывать индивидуальные особенности.

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

**Режим питания подростка**

Важное значение имеет не только, что потреблять, но и время в которое проводится приём пищи. Режим питания должен состоять из трёх основных приёмов пищи и двух перекусов. Соблюдение такого режима поможет обеспечить подростка всеми нужными питательными веществами для нормального роста и развития.

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. *Таким образом, подросток постоянно будет получать питательные вещества.*

Последний прием пищи рекомендуется осуществлять за 2 часа до сна. Соблюдение принципов щадящего питания при приготовлении блюд (варка, тушение, запекание, приготовление на пару) обеспечивает вкусовые качества пищи и сохранность пищевой ценности.



**Так же** нужно следить и за количеством потребляемой пищи. Негативно влияет на детский организм как голодание, так и переедания. Поэтому желательно не есть перед телевизором и не нужно пропускать основные приёмы пищи.

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

Продукты, которые можно потреблять во время приёмов пищи:

**Завтрак** обязательная составляющая здорового питания. Он должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка. Рекомендуется включать овощи и фрукты. Ребёнок не должен идти на обучение голодным. Завтракать нужно обязательно. Однако в меню нельзя включать сладости и жирную пищу

**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) – **100-150 г**.;
* первое горячее блюдо (борщ, суп, щи) – **250-300 г**.;
* второе горячее блюдо (из мяса, рыбы или птицы с овощным или крупяным гарниром) – **200-250 г**.;
* сладкое блюдо (компот, сок) – **200 г**. Целесообразно включать также свежие фрукты – **100 г.**

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

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

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

Если подростки будут неправильно питаться, это отобразится на их умственных способностях и здоровье. Поэтому нужно заботиться о своих детях и обеспечить им пятиразовое питание. Каждый приём пищи должен быть богат питательными веществами. Порции должны быть небольшими, чтобы ребёнок не переедал. Вредные продукты сладости, жареные и жирные блюда, газированные напитки нужно постепенно выключать из рациона ребёнка.