БЕСЕДА НА ТЕМУ «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ»

В этот период организму как никогда необходимо хорошее питание и здоровый образ жизни.

Из-за постоянного роста тело начинает требовать больше энергии — калорий, которые необходимы для жизнеобеспечения. В этот период пищевые привычки детей и подростков резко меняются, а вместе с ними и образ жизни. Стоит грамотно составить меню правильного питания для подростка.

Принято делить подростковый возраст на три этапа:

1. Ранний подростковый возраст (11-12 лет): начинается половое созревание и усиливается когнитивное развитие.
2. Средний подростковый возраст (13-15 лет): характеризуется повышением стремления к самостоятельности и экспериментам во взаимоотношениях с окружающими.
3. Поздний подростковый период – юность (16 – 21 год): время принятия важных решений в вопросах поиска своего места в обществе, приобретения профессии.

В любом промежутке этих этапов крайне важно сбалансировано питаться. Так как плохое питание может привести к проблемам с гармоничным развитием всех органов и неприятным аспектам в когнитивном развитии. Нехватка питательных веществ — причина снижения  концентрации и внимания. Это провоцирует нарушение успеваемости и провалы в учебе. Но самое страшное то, что помимо вялости и не сконцентрированности, ребенок может заработать проблемы со здоровьем.

Какие могут возникнуть последствия неправильного питания подростков?

Из-за хаотичного питания неправильными и вредными продуктами увеличивается риск хронических заболеваний:  диабет, сердечно-сосудистые проблемы. Эти заболевания могут привести к началу ожирения. Если в рационе подростка не хватает железа, у него  может возрасти риск железодефицитной анемии.
Чаще всего среднестатистические подростки употребляют сладкие, газированные напитки, фаст фуд, чипсы, пиццу, прочие вредные продукты. А вот употреблением овощей и фруктов, цельнозерновыми могут пренебрегать. А такой рацион подростка просто не дает получить организму полезных компонентов, что приводит к следующим проблемам:

* частая усталость;
* головокружения;
* упадок иммунной системы;
* проблемы с зубами;
* боли в суставах;
* хрупкость костей, высокий риск переломов;
* замедленный рост;
* нарушения менструального цикла.

Важно знать, каким должно быть правильное питания для подростков. Ведь никто из родителей не хочет видеть своего ребенка не здоровым.

Правильное питание для подростка 13 лет — 16 лет должно включать в себя:

* фрукты и овощи;
* обезжиренные или с низким содержанием жира молоко и молочные продукты;
* нежирное мясо, птицу, рыбу, бобовые, яйца, орехи;
* продукты из цельного зерна.

Организму необходимо получать полный спектр витаминов.

***Кальций***

Одним из важных компонентов является [кальций](https://pravpit.club/elements/kaltsij). Он способствует укреплению костей, зубов и волос. Получая достаточное количество кальция с раннего возраста можно предостеречь себя от проблем костями в будущем, так как организм будет накапливать кальций и укреплять себя им. Кальций влияет на сокращение- расслабление мышц, участвует при процессе свертывания крови, играет роль антистресса и выполняет многие другие полезные функции. Соержат кальций молоко, молочные продукты, твердые сыры, капуста, фасоль, разнообразные орехи,  семечки, рис, чечевица, брокколи.

***Белки***

Также важно контролировать количество белка. Этот компонент известен всем своей важностью для роста и укрепления мышц. Достаточное количество белка нужно не только спортсменам, которые наращивают мышечную массу, но и подросткам, чтобы обеспечить достаточное количество энергии для построения мышц и тканей внутренних органов. Правильное питание для подростка 15 лет обязательно должно содержать высокобелковые продукты, которые помогут ему окрепнуть,  поддержать высокий уровень энергии. Рацион с обилием белковых продуктов помогает избавиться от лишнего жира и одновременно укрепить мышцы.

Получить белок можно из постного мяса, птицы, рыбы, фасоли, орехов, яиц, сыра тофу. Сюда же можно включить морепродукты (омары, кальмары, мидии, креветки, крабы); молоко с любым процентом содержания жира, полужирный творог, кефир, йогурты.

***Жиры***

Жир — неотъемлемый питательный компонент, который помогает организму подростков расти, развиваться гармонично и активно. Он отвечает за здоровье волос, кожи, ногтей и дарит энергию. В день подростку необхоимо употреблять от 25 до 35% жиров от общего количества калорий каждый день.

Ненасыщенные жиры всегда будут полезны до тех пор пока их количество в организме не превышает норму (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, сиг;
* орехи: грецкие, миндаль, арахис, кешью или другие.

Насыщенные жиры, в отличие от ненасыщенных, выполняют грязную работу в организме и малополезны. Он могут пагубно влиять на артерии, засоряя их, при этом повышают риск сердечно- сосудистых заболеваний, а мы уже упоминали, к чему это ведет. 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 — это самая опасная группа для организма, не несущая никакой пользы. Они встречаются в:

* хлебобулочные изделия, такие как печенье, булочки, кексы, пончики;
* сухие закуски, например крекеры, чипсы;
* маргарин;
* жареная пища.

***Железо***

Правильное питание для подростка 16 лет обязательно должно содержать железо. Для мальчиков  железо очень важно, ведь их быстрый рост, увеличение мышечной массы требуют поддержки извне.  А для 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;](https://pravpit.club/products/grechiha)
* [белая капуста](https://pravpit.club/products/kapusta-belokochannaya);
* [картофель](https://pravpit.club/products/kartofel), сваренный в мундирах;
* [шпинат](https://pravpit.club/products/shpinat).

Как же  организовать меню правильного питания для подростка?

У подростков достаточно плотный и активный график, полдня они проводят в школе, на секциях, кружках, а после сидят дома с горой домашнего задания, если, конечно же, не гуляют с друзьями. Но даже при такой суматохе необходимо придерживаться некого графика питания. Чтобы упорядочить свой рацион, подростку необходимо запомнить следующие правила.
*Обязательно завтракайте!*

Полезный, сытный завтрак залог успешного дня. Хорошо подкрепившись утром, подросток будет более внимательным  на занятиях и сможет концентрироваться на предметах. Меню правильного питания для подростков обязательно должно содержать сложные углеводы на завтрак, так как благодаря им, дети лучше запоминают, их смекалка работает шустрее, снижается беспокойство. Важно помнить, пропуская завтрак, подросток замедляет свой метаболизм, а тем самым может попасть под риск набора веса.

*Следите за обедом.*

Не важно, где будет: в школе или дома, но обед обязательно должен быть полноценным и полезным. Булочки, шоколадки из школьного буфета обедом никак не считаются. К сожалению, из них подросток получает лишь массу калорий, которые не принесут ему ни капли пользы.

Этот прием пищи должен покрыть одну треть потребности пищи за целый день. Предпочтительно для обеда выбрать первое блюдо или же постное мясо с кашей и овощами. Если подросток не успевает полноценно пообедать, то нужно позаботится о его здоровом перекусе: фруктах, овощах, бутерброде с цельнозерновым хлебом, куриной грудной, молочной продукции или орехам.

*Не забывайте про ужин.*

Даже, если обед  подростка был полноценным, не стоит забывать про ужин. правильный рацион питания для подростков предполагаем употребление здоровой пищи в любое время суток . Вариант с чипсами у телевизора совсем не вяжется со здоровым развитием подростков. Ужин должен быть семейным времяпровождением, где вся семья собирается на кухне, чтобы вместе поужинать. Так, не отвлекаясь на посторонние предметы : компьютер, телевизор или телефон, организм получит максимум пользы от еды. Ведь, когда юные создания заняты не процессом поглощения пищи, а просмотром кино,они не замечают, сколько и чего съедают, тем самым вызывая переедание.
Совместный семейный ужин это отличная  возможность побыть с семьей, поделится своими достижениями за день.

Что нужно есть подросткам, чтобы не поправиться?

Вопрос стройности и красивого тела волнует не только взрослых, но и подростков. В частности, этим вопросом задаются девочки, переживая, как бы не набрать лишнего.

Первое, что нужно сделать — сократить употребление фастфуда до минимума.

Не для кого не секрет, в меню правильного питания для подростка нет места пицце и бургерам. Но почему? Дело в том, что в них содержаться те самые страшные транс жиры, которые могут стать первой ступенькой к набору веса и простые углеводы, а они тоже не друзья для стройности. Конечно же огромное содержание сахара в газировке, который всегда запивается вредная пища.
Поражает  факт, порцию макдональд- меню, с бургером, картошкой и колой содержит дневную норму калорий для подростка! Но ведь правильное питание для подростка 15 лет предусматривает полный рацион с полезными компонентами и микроэлементами на то же количество калорий. Подумайте об этом!

Нужно отказаться от газированных напитков.

Наверняка, многие подростки предпочтут чаю стакан сладкого лимона или другой газировки. Не удивительно, ведь они такие сладкие и вкусные, что сложно устоять. Но за счет чего их вкус получился таким? Множество красителей, сахара, неорганических компонентов находится внутри бутылки с любимой газировкой.  А употребление таких напитков приводит к проблемам с кожей, нарушению пищеварения, набору веса и проблемам с желудком.

Следующий шаг — контроль размера порций.

Проведенные исследования доказывают,  человек всегда съест больше, чем ему необходимо, если порция на тарелке будет большой. Поэтому, очень важно запомнить советы по контролю порций и пользоваться ими.

* 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.

**Цельнозерновые продукты**

Из цельнозерновых продуктов мы можем получать большое количество полезной 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. Они дают ощущение сытости даже при потреблении небольшой порции. Поэтому правильный рацион питания для подростков обязательно должен содержать цельнозерновые продукты.

**Правильное питание меню на неделю для подростков:**

В идеале соотношение приемов пищи для подросткового организма должно быть таким:

* завтрак — 25%,
* обед — 35-40%,
* полдник — 15%,
* ужин — 20-25% от общего суточного объема еды.

Первый прием пищи — завтрак дает энергию для успешного начала дня. Он обязательно должен быть сытным.

Варианты завтрака: овсяная каша на молоке с медом, фруктами, орехами/ омлет с сыром и овощами, натуральные мюсли с молоком, творог с орехами, медом и фруктами, вареные яйца.

Второй прием пищи обязательно должен содержать жидкую пищу. Юношам в подростковом возрасте нужен комплексный обед с первыми и вторыми блюдами.

Варианты обеда: куриный бульон, борщ, рассольник; мясо или рыба с гарниром из овощей или круп.

Варианты полдника: кефир и другие молочные изделия; фрукты; хлебцы. Важность этого перекуса в том, что он поможет не переедать за ужином, даст энергии до вечера.

Последний прием пищи должен быть максимально легким, так как во второй половине дня метаболические процессы организма замедляются. Варианты ужина: запеканка; омлет, порция творога, яичница, мясо с овощами.

Перед сном рекомендуется выпить стакан кефира.

При соблюдении этих нехитрых советов, вы сохраняете свое здоровье и красоту! Не забывайте об этом!!!