ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

 (памятка для подростков)

Правильное питание в подростковом возрасте (от 10 до 18 лет) играет немаловажную роль в формировании взрослеющего организма. В этот период происходят значительные изменения в реакции организма на различные факторы внешней среды, происходит 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. По статистике около 30% хронических заболеваний у подростков, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, связано с неправильным питанием.

*Важнейший принцип рационального питания подростков - соблюдение соответствия калорийности рациона энергетическим затратам организма.*

Пища является «строительным материалом», необходимым для роста и развития организма. Расход тепла и энергии у подростка относительно выше, чем у взрослого человека. Так, в сутки взрослому требуется в среднем 40 – 42 ккал, подростку – 50 – 52 ккал на 1 кг массы тела. Подростки должны получать в сутки не менее 2900 – 3100 ккал., при этом суточная калорийность питания распределяется по приемам пищи следующим образом: завтрак – 25%, обед – 35 – 40%, полдник – 10 – 20%, ужин – 20 – 25%. Полезно перед едой давать подростку винегрет, редис, редьку со сметаной или растительным маслом, помидоры, свежий огурец, зеленый лук со сметаной или сельдью. Овощи возбуждают аппетит, способствуют выделению пищеварительных соков и улучшению пищеварения.

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

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

Питание подростка должно быть разнообразным и включать продукты животного и растительного происхождения. *Белки* – основная составная часть всякой живой клетки – идут на построение тканей и органов тела: мышц, нервов, крови, мозга, сердца и т.д. В период активного роста требуется повышенное количество кальция, необходимого для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, поэтому надо включать в рацион питания подростков молочные продукты - творог, молоко, кефиры и йогурты. Кроме того, важнейшим строительным материалом является животный белок, содержащийся в мясе. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов можно выразить как 1:1:4., т.е. подросток должен получать углеводов в 4 раза больше, чем белков и жиров. Особенно они важны для образования защитных сил организма – так называемых иммунных тел. Под влиянием пищеварительных соков в желудочно-кишечном тракте белки расщепляются на более простые вещества – аминокислоты. В клетках и тканях из аминокислот образуются новые, необходимые для данного организма белки. Суточная потребность в белке для подростка составляет 1г. на 1кг. нормальной массы тела. *Жиры и углеводы* – главные источники энергии. Их количество в питании подростка отражается на его массе тела. Наиболее ценны для подростков молочные жиры: сливочное масло, сливки, сметана. Они хорошо усваиваются и являются источником витаминов А и Д. В дневной рацион необходимо также включать 10 – 20г растительного масла, содержащего важные для быстрорастущего организма жирные кислоты. В целях предупреждения угревой сыпи рекомендуется ограничить употребление пищи с повышенным содержанием жиров. *Углеводы* содержатся преимущественно в продуктах растительного происхождения – в сахаре, хлебе, крупах, картофеле, овощах, фруктах, ягодах. При правильной организации питания в течение суток подросток должен получать около 500г углеводов.

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

Значительная часть *минеральных веществ*, поступающих с пищей, используется для роста костей и образования зубов. Наиболее богаты кальцием и фосфором молоко, молочные продукты (особенно творог, сыр) и овощи. Полезно готовить подросткам сырники, вареники, кашу с молоком, молочные супы, а к мясным и рыбным блюдам обязательно давать овощные гарниры. Это позволит регулировать правильное соотношение кальция и фосфора. При сочетании продуктов растительного и животного происхождения (например, молоко с крупами) усвоение кальция значительно повышается. Соли фосфора поступают в организм из продуктов животного и растительного происхождения (печень, мозги, сыр, рыба, бобы, орехи, крупы и др.). Они оказывают благоприятное действие на центральную нервную систему, особенно в период напряженной умственной работы.

* ***Недостаток солей кальция и фосфора в питании приводит к неправильному развитию костей, порче зубов и нарушению деятельности центральной нервной системы.***

Пища также должна содержать соли железа, йода, калия, магния, натрия, серы, марганца и др. Так, железо входит в состав гемоглобина крови, сера – в состав аминокислот (цистина), йод – в состав гормона щитовидной железы. Подавляющее количество минеральных веществ, содержащихся в организме, находится в костях. Поваренная соль придает вкус пище, а также используется организмом для выработки соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока и играющей большую роль в переваривании пищи. Пища обязательно должна содержать очень важные органические вещества – *витамины*. Они содействуют химическим превращениям основных пищевых продуктов, способствуют нормальному росту и развитию организма. **Витамин** **А** содержится в молочных жирах, сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбьем жире, печени, моркови, помидорах, тыкве, абрикосах, хурме, салате, шпинате, шиповнике, желтой кукурузе. **Витамин В**2 (рибофлавин) повышает усвояемость пищи, участвует в обмене веществ и кроветворении, оказывает влияние на рост подростка. Содержится витамин В2 в молоке и в молочных продуктах (творог, сыр), яйцах, дрожжах. **Витамин С** содержится главным образом в свежих овощах, ягодах и фруктах (лук, черная смородина, шиповник, лимон, апельсин, салат, помидоры, капуста). Разнообразное питание удовлетворяет суточную потребность организма в витаминах и минеральных веществах. **Витамин Д** содержится в яичном желтке, икре, молоке, сливочном масле и особенно в рыбьем жире.

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

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

Для нормального роста и развития подросткам необходим правильный режим питания, предусматривающий строгое соблюдение времени приема пищи, рациональное распределение ее по массе, калорийности и объему, т.е. питание подростков должно быть дробным, регулярным и равномерным. Прием пищи в одни и те же часы поддерживает хороший аппетит, способствует своевременному выделению желудочного сока. Подросток должен есть не реже 4 раз в день, т.е. каждые 3 – 4 часа.

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

**Примерное меню для подростков**

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 напитком, киселем, настоем шиповника или компотом. Кофе тинэйджерам 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 похлебать 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 оного раза в день. Но желательно в кашах использовать разные крупы. Обязательно в рационе должны присутствовать гречневая, овсяная и пшенная крупы.

 В подростковом питании не 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 недостаче 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 продуты. 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.

Режим питания

14–16 лет – это время активного роста, которому сопутствует повышенный аппетит. Задачей родителей является объяснить подростку вред нерегулярного питания всухомятку, найти к альтернативу чипсам и булочкам, например, сухофрукты и орешки.

Питание должно быть четырехразовое:

1. Завтрак – 25 %;
2. Обед – 35–40 %,
3. Полдник – 15 %,
4. Ужин – 20–25 % от суточной потребности в питательных веществах.

* Завтрак должен включать закуску, горячее и напиток. В качестве закуски могут быть овощи или фрукты, сыр или творог, [яйцо](http://babyfoodtips.ru/20201247-yajca-kurinye-ili-perepelinye-skolko-yaic-mozhno-detyam/), 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](http://babyfoodtips.ru/202089-tykva-dlya-detej-poleznye-svojstva-rekomendacii-po-primeneniyu-recepty/), 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 супа, второго блюда (гарнир с мясом или рыбой), на третье может быть 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 съедать примерно 3000, а при [повышенной физической нагрузке](http://babyfoodtips.ru/20201097-pravilnoe-pitanie-dlya-malenkix-sportsmenov/) – 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](http://babyfoodtips.ru/20201162-belki-v-pitanii-detej/), [жиров](http://babyfoodtips.ru/2020289-rebenok-i-zhiry/) и [углеводов](http://babyfoodtips.ru/20201165-uglevody-v-pitanii-detej-ogranichenie-i-uvelichenie-obema/) – 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). Он 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](http://babyfoodtips.ru/2020489-chem-kormit-rebenka-dlya-uluchsheniya-pamyati/) и [умственные способности](http://babyfoodtips.ru/20201298-vitaminy-dlya-nervnoj-sistemy-rebenka/), ребенок быстрее устает, иммунитет не справляется с инфекциями.

Молочные продукты помимо высокого уровня белка богаты кальцием, а мясо является основным источником [железа](http://babyfoodtips.ru/2020547-nexvatka-zheleza-u-rebenka-simptomy-lechenie-obzor-produktov-i-preparatov/), 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](http://babyfoodtips.ru/2020543-rastitelnye-masla-dlya-detej-polza-vred-primenenie/), сливочное масло и сметана. Растительные жиры полезны за счет содержания полиненасыщенных жирных кислот, а животные – благодаря жирорастворимым [витаминам, таким как А](http://babyfoodtips.ru/2020325-nexvatka-vitamina-a-u-rebenka-simptomy-lechenie-obzor-produktov-i-preparatov/) и [D](http://babyfoodtips.ru/2020264-nexvatka-vitamina-d-u-detej-simptomy-lechenie-obzor-produktov-i-preparatov/). 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 кишечника](http://babyfoodtips.ru/202019-dieta-pri-zaporax-u-detej-ot-1-goda-do-7-let/). О том, как выбрать свежие и [полезные овощи](http://babyfoodtips.ru/20201345-kak-pravilno-vybirat-ovoshhi/) и [фрукты](http://babyfoodtips.ru/20201317-kak-pravilno-vybirat-frukty/), можно прочитать в наших соответствующих статьях.

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, чаи, [отвары из трав и сухофруктов,](http://babyfoodtips.ru/202097-mozhno-li-pit-romashku-detyam-poleznye-svojstva-sovety-po-primeneniyu/) овощные и фруктовые соки. Газированные напитки не способны утолить жажду, они раздражают слизистую желудка, способствуют [вымыванию кальция](http://babyfoodtips.ru/2020774-nexvatka-kalciya-u-rebenka-simptomy-lechenie-obzor-produktov-i-preparatov/) из костей и зубов, могут вызывать [аллергические реакции](http://babyfoodtips.ru/20201326-pishhevaya-allergiya-u-detej/).

Нормы потребления витаминов, макро- и микроэлементов для подростка

Подросток обязательно должен получать с пищей необходимое количество макро- и микроэлементов, витаминов. Летом достаточно есть в разнообразии свежие овощи и фрукты (ягоды), а в зимне-весенний период можно пить курс витаминных препаратов. Считается, что, съедая в день шесть фруктов разного цвета, мы восполняем потребность во всех необходимых витаминах и минералах!

Кальций (1,2 г/сут.) и магний (300 мг/сут.) нужны для построения костей и зубов, также магний снимает возбудимость нервной системы, помогает справится с бессонницей, благотворно влияет на сердечную мышцу.

Фосфор (1,8 г/сут.) необходим для обмена веществ, нормальной работы нервной системы и мозга, мышц, печени и почек.

Железо (15–18 мг/сут) необходимо для кроветворения, насыщения организма кислородом.

Натрий (4 г/сут.), хлор и калий (4 г/сут.) нормализуют водно-солевой обмен, кислотно-щелочное равновесие, калий выводит из организма лишнюю воду и натрий.

[Йод](http://babyfoodtips.ru/2020268-nexvatka-joda-u-detej-simptomy-lechenie-obzor-produktov-i-preparatov/) (130 мкг/сут.) необходим для нормальной деятельности щитовидной железы.

Фтор (2–3 мг/сут) участвует в построении костей и зубов.

Витамины нужны для нормального течения метаболических процессов и жизнедеятельности организма в целом. Они участвуют в различных биохимических процессах, обеспечивают физическую и умственную работоспособность подростка, укрепляют иммунитет.

Суточные нормы витаминов для подростков:

* А – 1,5 мг;
* В1 – 1,8 мг;
* В2 – 2,5 мг;
* В6 – 2,0 мг;
* В12 – 3,0 мкг;
* РР – 19 мг;
* С – 75 мг;
* Е – 15 мг;
* D – 2,5 мг.