

## Рациональное питание

(Информация для подростков и их родителей)

В период активного роста и гормональной перестройки для хорошего здоровья и отличной внешности подросток нуждается в правильном питании.

Начинается оно с культуры питания, которую родители воспитывают с самого раннего возраста на примере своей семьи, а по достижении возраста "самостоятельности" следует методично работать над этим самим.



Культура питания – это традиция принимать пищу в одно время, желательно всей семьей, это время семейного общения, обмена новостями. Как само собой разумеющееся – чистые руки, аккуратный сервированный стол, умение пользоваться столовыми приборами. Но самое главное – следование принципам здорового питания. Жизнь допускает какие-то отклонения от



заданного режима, но они не должны стать системными.

Длительное отступление от принципов здорового питания – большие порции еды, употребление в пищу высококалорийных продуктов, сладких газированных напитков, перекусы бутербродами, чипсами, орешками, сухариками и другими «вредностями»- ведет к разрушительным последствиям для организма, проявлениями которых являются заболевания желудочно-кишечного тракта и, не в последнюю очередь, ожирение.

Во все периоды жизни ребенка, в том числе и в подростковом возрасте, рациональное питание остается определяющим фактором роста, развития, физической работоспособности и иммунитета. Сохраняется интенсивный рост, включая предпубертатный и пубертатный ростовые скачки, продолжается дифференцировка центральной нервной системы, функциональное созревание почек, печени, легочной ткани, репродуктивных органов. Наряду с необходимостью обеспечения интенсивной "строительной" функции постоянно растет уровень энергетических затрат в связи с физической активностью подростка. Суточный объем пищи изменяется с возрастом, дозировка пищи должна соответствовать объему желудка. Меняется и потребность в основных ингредиентах и калориях.

При составлении меню для подростков нужно принимать во внимание следующие элементы:

Потребность в основных ингредиентах (белки, жиры, углеводы);

Состав различных пищевых продуктов;

Распределение питания в течение дня;

Способ приготовления и вкусовые качества пищи.

Всем известно, что такое белки, жиры, углеводы. Их соотношение в еде точно рассчитано для различных периодов жизни человека. Чтобы обеспечить нас необходимой для полноценной жизни энергией, их соотношение должно быть строго определенным.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов – должно составлять **1:1:4** или в процентном отношении от калорийности как **10-15%, 30-32% и 55-60%**.



В компонентах, обеспечивающих белковые вещества, должны учитываться соотношения между животными и растительными белками, с возрастом удельный вес первых может уменьшаться. Рекомендуются следующие соотношения: если в возрасте от 4 до 6 лет - 65% животного белка, то в подростковом возрасте – уже 50%.

В нормировании жировых продуктов также должно быть уделено внимание соотношению между животными и растительными жирами, а при расчете углеводов – удельному весу простых сахаров по отношению к сложным.

Соотношение между количеством белка и жира у детей и подростков составляет в среднем 1:1. При построении питания следует принимать во внимание, что за счет углеводов должно покрываться около половины суточной калорийной потребности.



Некоторые продукты (**хлеб, масло, молоко, мясо, овощи**) включаются в меню ежедневно, другие (**сметана, творог, рыба**) даются не каждый день. Питание подростков должно соответствовать принципам щадящего питания, которое предусматривает использование определенных щадящих способов приготовления блюд: **варка, приготовление на пару, тушение, запекание.**

При составлении меню очень важно правильно сочетать продукты. Если, к примеру, на завтрак дается каша, то на обед или ужин лучше овощные блюда. На завтрак проще приготовить каши, макароны и дополнительно дать сыр. На обед целесообразнее готовить блюда из мяса и рыбы, так как эти продукты дают более длительное чувство насыщения. На ужин – овощные, крупяные блюда, молоко, творог, яйцо, сыр.



Перец, горчица, хрен могут употребляться в небольших количествах в питании подростков, но очень приветствуется использование всевозможной зелени – свежей и даже высушенной.

Подросткам рекомендуется сохранять 4-5 разовое питание с перерывами не более 4-х часов.



**Домашний завтрак обязателен!**

В норме для человека еда – это просто источник энергии и не более. Человек с нормальным пищевым поведением не занимает себя размышлениями о ней, он умеет отличать голод от аппетита и всегда ест столько, сколько нужно для того, чтобы голод прошел. А мы зачастую едим потому, что понравилась красочная упаковка, нам грустно и жалко себя, а сладости повышают настроение. Да и просто за компанию. В результате "сытое детство" дарит взрослым большой букет разнообразных заболеваний и проблем.

## **И о воде**



Ее необходимо употреблять подростку в количестве не менее 2 л в сутки. Но именно воды, а не сладких, газированных напитков.

## О молоке и молочных продуктах

Жизнь диктует необходимость профилактических мероприятий для обеспечения процесса адекватного формирования здорового скелета у подрастающего поколения.

Профилактические мероприятия должны распространяться на разные периоды жизни человека – беременность, кормление грудью, периоды интенсивного роста, **подростковый период**.



Основные направления профилактики полноценной структуры костной ткани можно сформулировать следующим образом:

- Рациональное питание, употребление пищи, богатой кальцием, другими макро- и микроэлементами, витаминами, белком.
- Ежедневные физические нагрузки в соответствии с возрастом и состоянием здоровья.
- Внедрение здорового образа жизни, формирование мотивации на поведение, обеспечивающее отказ от вредных привычек (курения, алкоголя), исключение злоупотребления кофе.

**Молочные продукты** служат не только источником белков, жиров и углеводов, но и кальция, фосфора и других микроэлементов.

Поступление кальция в организм должно соответствовать физиологическим потребностям. Но в реальной жизни его потребление с пищей далеко от адекватного и, к сожалению, ежегодно уменьшается. В наших российских регионах практически 20 % детей и подростков не пьют молоко вообще, причем даже в сельской местности. Рекомендуемые в соответствии с возрастными потребностями нормы для подростков в РФ– 1200 мг/сутки. Наилучшим пищевым источником кальция является молоко и молочные продукты: кефир, йогурт, сыр, творог. Содержание в них кальция достигает 100-150мг в100г.

Группой международных экспертов в 2005 году был сделан вывод о влиянии **физической активности на формирование костной структуры**. Они рекомендуют ежедневные физические упражнения и занятия спортом, продолжающиеся не менее 60 минут. Интенсивность этих занятий должна



быть достаточно высокой (быстрый шаг, прыжки со скакалкой, игровые виды спорта). Именно при таком активном физическом режиме регистрируется максимальное значение содержания кальция в костях.

И третье направление в профилактике – **отказ от вредных привычек** – алкоголь и курение. Алкоголь и курение снижают усвоение кальция. Минеральная плотность кости у курильщиков в 1,5-2 раза ниже, чем у некурящих. Эта информация особенно актуальна, так как приверженность этой вредной привычке отмечается в последнее время у трети современных подростков, в том числе и девушек.

На протяжении последних десятилетий приверженность к **кофе** и содержащим его напиткам сформировалась среди разных категорий



населения, в том числе и среди подростков. Кофеин, входящий в состав кофе, чая, колы, усиливает выведение кальция с мочой. В какой-то мере это компенсирует стакан молока на каждую лишнюю чашку кофе. И чем меньше потребление кальция, тем более серьезный вред его обмену приносит злоупотребление кофе.

Необходимо учитывать не только состав, но и калорийность пищи, и последствия избытка калорий для организма. Дополнительное потребление **100 ккал в день** равнозначно прибавке **5 кг массы тела** в год.

**О вредных продуктах.** Одним из первых в этой иерархии стоит попкорн. Если не добавлять всевозможные добавки, которые превращают полезный продукт (кукурузу) в сплошное зло, калорийность попкорна составляет 387 ккал на 100 граммов. Однако достаточно добавить соль, чтобы энергетическая "бесценность" увеличилась до 400 ккал/100г. Если же захочется отведать сладкого продукта, то нужно приготовиться "принять" уже 440-500 ккал на каждые 100 граммов продукции. Подсчитано, что за

один фильм среднестатистический человек сможет поглотить, причем очень легко, порядка 1700-1800 ккал! Поэтому нужно либо ходить в кинотеатры реже, либо меньше есть попкорна. Его не рекомендуют употреблять по следующим причинам: высокая калорийность; наличие в составе пищевых добавок (ароматизаторов, красителей, вредных трансжиров и т.п.).



Не менее значимый в иерархии "антипродуктов" – кока-кола. Народные "умельцы" нашли ей достойное применение в обработке от



ржавчины металлических поверхностей. Результат превосходит все ожидания. И не забывайте, что в **1 литре** этого напитка содержится запредельно высокий уровень сахара – **25 чайных ложек**. Продолжают этот список фаст-фуды, майонез, соусы, чипсы, кетчупы, колбасные изделия и многое другое, о чем вы слышаны или просто догадываетесь.

**И о вегетарианстве** – оно категорически противопоказано растущему организму – ведет к серьезным последствиям для здоровья! Мы уже обсуждали значимость рекомендуемых соотношений белков, жиров, углеводов, соотношение животного и растительного белка. Ведь именно в животных продуктах содержатся так называемые "незаменимые аминокислоты", которые организм не сможет взять ни из каких-либо иных продуктов для постоянно происходящих в детском и подростковом возрасте пластических (строительных) процессов. А вот любовь к свежим фруктам, овощам и блюдам из них приготовленным, необходимо воспитывать. Это незаменимый источник для организма витаминов, минеральных солей, пищевых волокон. Последние, кстати, являются пищей для нормальных микроорганизмов, живущих в нашем кишечнике и играющих многогранную роль в организме, в



том числе и в формировании иммунной защиты организма. Здесь уместно напомнить о роли рационального питания в формировании хорошего полноценного иммунитета. Иммунитет – это нечто подобное крепостной стене, защищающей нас от всех вредных воздействий. Подростковый период – это как раз тот возраст, когда происходит совершенствование иммунной системы. Не следует вносить сбой в этот чрезвычайно сложный и слаженный процесс. Рациональное питание обеспечит запланированное природой совершенство. Стремитесь к совершенству вашего организма, и оно будет достигнуто!



Заведующий отделом комплексных программ профилактики неинфекционных болезней детского населения С.В.Сарванова



<http://www.diets.ru/>