

Нарушение пищевого режима и диеты

По статистике:

около 70% девушек в возрасте 15-16 лет мучили себя голоданием, хотя у 26 % этих девушек вес находился в пределах нормы, а у 8% - вес был даже ниже нормы.

Что может произойти, если подросток сядет на диету?

Большинство подростков по окончании диеты набирают лишний вес.

Диеты негативно сказываются на работе мозга. Снижается концентрация внимания, притупляются мозговые процессы, появляется головная боль и сонливость. Многие диеты приводят к обезвоживанию организма подростка. В результате диеты подросток лишает себя массы полезных и питательных микроэлементов, без которых невозможна нормальная работа всего организма.

При истощении начинаются проблемы с женскими функциями - аменорея и прочие малоприятные вещи.

Что делать?

Проконсультируйтесь с врачом, действительно ли у подростка имеется лишний вес. Избыточность веса должен диагностировать врач, а не ваш придирчивый взгляд в зеркале. Специалист поможет составить правильный рацион питания.

«СОШ №1 г.Зеленокумска»

МОУ

Памятка для учащихся

5-9 классов

«Правильное питание подростка - залог здорового будущего»



Основные принципы здорового питания подростков

- Полноценность и сбалансированность пищевого рациона, максимальное его разнообразие;

-соблюдение правильного режима;
 -достаточное, адекватное потребностям растущего организма поступление пищевых веществ и энергии, необходимых для нормального развития и сохранения здоровья.



Рацион питания подростков

Возраст 10-13 лет – это время ускоренного роста костей и мышц. Желательно на этой стадии ежедневно включать в рацион питания мясо и молочные продукты. Молочные продукты (творог, молоко, кефиры и йогурты) помогут избежать различных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В мясе содержится животный белок, который служит в период бурного роста строительным материалом для мышц.

Возраст 14-16 лет. На этом этапе активно формируются железы внутренней секреции, вот почему подростки этого возраста часто страдают угревой сыпью. Важно не увлекаться продуктами с высоким содержанием жира; отказаться от жареного (лучше варить, тушить, запекать, либо готовить на пару). Растительные жиры, в отличие от животных, не следует исключать из рациона подростка. Полезны будут орехи. Специалисты рекомендуют заправлять блюда растительными маслами.



Продукты здорового рациона

Белковая пища



Мясо Рыба Море - продукты Молочные продукты Яйцо

Овощи, зелень, салаты, грибы



В умеренных количествах:
 картофель печеный

Сложные углеводы

Фрукты, ягоды



семена, орехи, семечки хурмы, бананы, сухофрукты



