Особенности правильного питания подростков 12-17 лет

Павлова Полина,
лидер акции ЗОЖ
МОУ Новкинская ООШ
Владимирская область

Потребности подростка в еде

- Подросток должен получать адекватное количество калорий, покрывающее его энергозатраты в течение дня. В среднем это 65 ккал на килограмм веса ребенка, что в целом в день составляет около 2500-3000 ккал.
- Что касается нутриентов, то детям подросткового возраста рекомендуют ежедневно получать 100-110 г белков, 90-100 г жиров и в среднем 400 г углеводов.

Какие продукты должны составлять рацион?

- Мясо – примерно 200 грамм;
- Творог – 60 грамм;
- Молочные продукты – около 500 мл;
- 1 яйцо;
- Сыр – примерно 10-15 грамм ежедневно;
- Рыба – от 60 до 70 грамм;
- Сладости – до 100 грамм;
- Хлеб – от 300 до 400 грамм (в том числе ржаной хлеб в количестве до 150 грамм);
- Макаронные изделия или крупы – около 60 грамм (один раз в неделю заменяют бобовые в том же количестве);
- Овощи – 300-350 грамм;
- Свежие фрукты – от 150 до 300 грамм;
- Сушеные фрукты – около 25 грамм;
- Сливочное масло – от 30 до 40 грамм;
- Растительное масло – от 15 до 20 грамм.

- Лучшим напитком для подростка является обычная вода. Также в рационе детей школьного возраста могут присутствовать такие напитки, как молоко, компоты, отвар сухофруктов, чай, какао.
- Подросткам не стоит употреблять газированные напитки, а также напитки с высоким содержанием кофеина. Кофеин может вызвать проблемы со сном.

Лишний вес

- При превышении ИМТ подростка больше 25-30 следует обратить внимание на питание и откорректировать его.
- **В первую очередь из меню исключают вредные продукты (чипсы, шоколадные батончики, фастфуд, сосиски, майонез и другие), добавляют в режим дня физическую активность.**
- Что касается физической активности, то рекомендуется любой вид спорта, который нравится подростку.

Анорексия

- Подростки часто бывают недовольны своим внешним видом и могут выбирать неправильный путь диеты с большими ограничениями. Итогом будет гиповитаминоз, задержка полового развития и анорексия.
- В таких случаях родители должны уделить больше внимания и меню ребенка, и разговорам с ним. Многим подросткам при подобном состоянии требуется помощь специалистов.