

# Питание подростков



Презентацию выполнила  
студентка 352 группы  
Артемьева Анна

В период подросткового возраста начинается активный рост организма и развитие всех органов. Этот внезапный рывок роста и других изменений связан с гормональными, когнитивными и эмоциональными изменениями. 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.



# Принципы здорового питания

- Питание должно быть регулярным, поэтому важно организовать режим приемов пищи, который подросток будет соблюдать каждый день.
- Меню подростка должно быть максимально разнообразным, чтобы ребенок получал и заменимые, и незаменимые нутриенты в нужном количестве.
- Белки в дневном рационе подростка минимум на 50-60% должны быть представлены продуктами животного происхождения.
- Жиры подросток должен получать из растительного масла, сметаны, орехов, сыра, сливочного масла и других продуктов. Желательно, чтобы около 70% всех потребляемых жиров в сутки были растительными.
- Углеводы ребенок должен получать в большем количестве, чем другие нутриенты. Оптимальное соотношение углеводов к белкам – 4 к 1.
- Источники быстрых углеводов (сладкие блюда) должны составлять до 20% от всех употребляемых подростком углеводов.

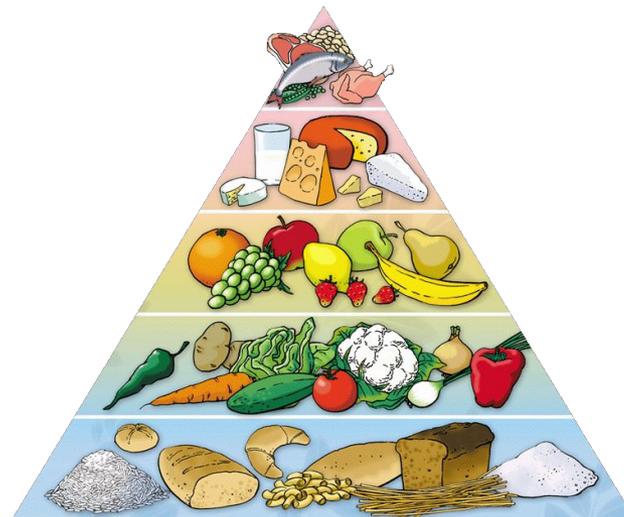
- Сложные углеводы ребенок будет получать из злаков, блюд из картофеля, хлеба. Для приготовления мучных блюд рекомендуется отдавать предпочтение муке с грубым помолом.
- Рыба должна присутствовать в меню подростка минимум 1-2 раза в неделю. Такие же рекомендации даются и в отношении красного мяса.
- Каждый день подростку следует съесть по 5 порций фруктов и овощей. Одна порция представляет собой фрукт средней величины (например, яблоко или апельсин), два маленьких фрукта (например, абрикоса), 50 г салата из овощей, стакан свежевыжатого сока, три столовые ложки овощей после тепловой обработки.
- Молочные продукты должны быть в меню подростка ежедневно в виде трех порций.
- Ребенок может употреблять жирную и сладкую пищу в небольшом количестве, но такие блюда не должны заменять полезные продукты, так как они содержат слишком мало полезных элементов.
- Лучшими видами тепловой обработки продуктов называют отваривание и тушение, а также запекание.
- В рационе подростков нежелательны продукты с пищевыми добавками, маргарины, магазинные соусы, не сезонные овощи, сырокопченые колбасы, очень острые блюда, жареные во фритюре продукты, пакетированные соки, леденцы, блюда быстрого питания, жвачки. Также стоит ограничивать потребление белого хлеба и сахара.

# 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.
- *Если физическая активность подростка высокая, суточное количество калорий должно быть увеличено в соответствии с тратами энергии на тренировках.*
- 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);
- Макаaronные 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.



# Режим питания

**Подросткам следует питаться минимум 4 раза в день. Все приемы пищи разделяют на:**

- **Завтрак.** В утренний прием пищи ребенку следует получать около 25% всех калорий.
- **Обед.** Это самый объемный прием пищи, составляющий от 35 до 40% от дневной калорийности.
- **Полдник.** Он представлен небольшим перекусом, соответствующим примерно 15% калорийности от суточной.
- **Ужин.** В вечерний прием пищи ребенку советуют съесть от 20 до 25% калорий суточной потребности. При этом важно, чтобы подросток ужинал максимум за 2 часа до момента, когда он пойдет спать.

# Как составлять меню?

*В составлении меню для подростка на день следует учитывать режим дня ребенка, в частности, режим посещения школы, спортивных секций, репетиторов и другие занятия.*

**Лучше составлять меню сразу на всю неделю, тогда оно получится более разнообразным и питательным.**

**Учитывайте такие нюансы:**

- На завтрак подросток должен получать в среднем 300 г основного блюда, а также напиток объемом примерно 200 мл. Хорошими вариантами для завтрака считают молочную кашу, блюда из творога, омлет или яичницу. К ним добавляют овощи, сухофрукты, ягоды, фрукты, мясо, соусы.
- Многие подростки обедают в школе, получая там суп, второе блюдо (в его составе обычно есть гарнир и мясо или рыба), а также напиток. Домашнее обеденное меню строится по такому же принципу. Ребенку дают около 250 мл первого блюда и примерно 100 г овощного салата. Основное блюдо подростку предлагают в объеме до 300 грамм, а напиток – в объеме 200 мл.

- На полдник подростку рекомендуют употреблять молочные продукты, фрукты, выпечка и печенье. Примерными объемами блюд являются 100 г для выпечки, 100 г для фруктов и 150-200 мл для напитка.
- В вечерний прием пищи ребенку подросткового возраста предлагается основное блюдо (около 300 г) и напиток (200 мл). Хорошим выбором будут нежирные белковые блюда, например, творожная запеканка, блюда из яиц или из рыбы. Также неплохим вариантом ужинов подростков называют кашу и овощные блюда.
- Хлеб можно включать в любой прием пищи, предлагая ребенку хлебобулочные изделия из разных сортов муки.

# Возможные проблемы

**Неправильное или однообразное питание может спровоцировать следующие проблемы:**

- головокружение, «черные точки» перед глазами;
- постоянная усталость, даже после незначительной работы;
- ослабление иммунитета;
- постепенное разрушение твердых тканей зубов;
- суставные патологии;
- снижение костной массы, хрупкость костей;
- нарушение работы половых органов у девочек, нерегулярные месячные;
- снижение концентрации внимания и памяти;
- чрезмерное похудение или набор веса.

# Выводы

Можно с точностью сказать, что у каждого действия есть свои последствия. Если на подростка действует неблагоприятное отношение общества, или еще по каким-либо причинам у него начинается депрессия и человек прекращает, есть или, наоборот, переедает, а это всегда неблагоприятно отражается на его организме и здоровье и может вызывать побочные последствия. Если же пытаться держать свою жизнь в правильном русле: вести здоровый образ жизни, питаться полезно и правильно, это будет давать свои результаты, но уже полезные для организма.

Если молодые люди будут следить за своим рационом и придерживаться рекомендаций, приведенных выше, то их нормальное развитие будет полностью обеспечено. В подростковом возрасте важно приучить себя к здоровой пище, в противном же случае с возрастом будет все сложнее изменить свои привычки, связанные с неправильным питанием и образом жизни. В итоге эти проблемы могут повлиять не только на повышение или сильное снижение веса, но и могут вызвать неблагоприятные для организма заболевания.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- <https://pravpit.club/pravilnoe-pitanie-dlya-podrostkov>
- <https://o-krohe.ru/detskoe-pitanie/podrostki/>
- <https://gercules.fit/pitanie/pravilnoe-pitanie/dlya-podrostkov.html>