

Тема: Идеальное и рациональное питание подростков



Чем кормить подрастающий организм? Чипсами, хот-догами, полуфабрикатами, колбой и бутербродами? Или все же натуральными продуктами, которые не содержат ни трансгенных жиров, ни рафинированных углеводов? Полагаю, ответ известен каждому читателю — правильное питание для подростков

должно основываться на натуральных продуктах, прошедших минимальную термическую и химическую обработку, которые богаты всеми необходимыми питательными компонентами. Белками, растительными жирами и сложными углеводами.

Энергетическая ценность рациона

Начнем с калорийности рациона. Нормы питания подростков предполагают поступление калорий с пищей в количестве 2 500 — 2 800 килокалорий для девушек (от 14 до 17 лет) и от 3 000 до 3 200 ккал для юношей той же возрастной группы. Если молодой человек активно занимается спортом, энергетическую ценность рациона следует увеличить примерно на 500 килокалорий.

РЕКЛАМА

Качественный состав рациона

Питательные вещества должны поступать в организм в обычных пропорциях. В сутки юноши и девушки должны получать немногим более 100 г белка, примерно столько же жиров (животного и растительного происхождения) и около 400 граммов углеводов, среди которых преобладать должны полисахариды, а не моносахара, которые очень быстро усваиваются в ЖКТ и также быстро депонируются в жировой ткани.

Здоровое питание подростков обязательно должно включать продукты животного происхождения: мясо и птицу, рыбу, яйца и молочные продукты. Только так можно обеспечить растущий организм необходимым количеством незаменимых аминокислот.

Количество животных жиров лучше ограничить. Безусловно, они нужны организму, но незаменимыми не являются и могут успешно синтезироваться в печени и других органах. А вот некоторые полиненасыщенные жирные кислоты должны поступать исключительно с пищей, без них рациональное питание для подростков невозможно. Как и аминокислоты, содержащиеся в мясных блюдах и рыбе, эти липиды являются незаменимыми и содержатся только в продуктах растительного происхождения. Потому растительное масло и орехи должны быть на столе всегда.

Режим питания подростков

Кушать подросток должен четыре раза в день. Основной прием пищи приходится на обеденное время — 35 — 40 % суточного энергетического рациона, около 25 % приходится на завтрак, ужину достается не более 25 %, а оставшиеся проценты пусть ребенок получит во время полдника. Стоит

следить и за тем, чтобы подросток принимал пищу в одно и то же время, а вот в промежутках между основными приемами пищи от сладостей и напитков, содержащих глюкозу лучше воздержаться.

Особенности питания детей и подростков

Какие компоненты должны непременно входить в рацион питания подростков?

1. Молоко и молочные продукты.
2. Мясо и рыба.
3. Растительная клетчатка, которая в достаточном количестве содержится в овощах, цитрусовых, ягодах и фруктах.
4. Полиненасыщенные жиры и сложные углеводы. Содержатся в продуктах растительного происхождения.

Говоря об особенностях питания детей и подростков, хочется обратить внимание еще на один момент. Куда более серьезной проблемой, нежели недоедание и недостаток тех или иных **витаминов**, является ожирение, которые чаще всего имеет под собой одни лишь **алиментарные** причины. По статистике, около 30 % детей имеют отклонения в работе внутренних органов, причина коих нередко кроется именно в смещении энергетического баланса в сторону потребления.

На самом деле, для того, чтобы выровнять энергетический баланс, не нужно прилагать каких-либо усилий, даже нет необходимости высчитывать калорийность рациона. Достаточно удалить из него кондитерские изделия и сладкие газированные напитки, магазинные соки и чипсы, и, конечно же, не стоит питаться в пунктах по утилизации некачественных продуктов (уличный фаст-фуд, палатки с хот-догами и шаурмой).