

## Питание подростка. Здоровая еда

Подростковый период (10–18 лет) характеризуется глобальными изменениями в растущем организме. Начинается стремительный рост и созревание многих органов, анатомических структур и систем. Активируется образование половых гормонов, которые становятся настоящими «повелителями» подростков, объясняющими их нестабильную психику и нелогичное поведение. Меняется внешность, голос, привычки и потребности. **Все эти перемены, безусловно, сопровождаются повышенными энергозатратами и необходимостью увеличенного поступления большинства питательных веществ.** Поэтому и рацион вчерашнего ребенка должен подвергнуться коррекции. Рассмотрим основные требования и пожелания к правильной диете подростков, которые должны выполняться.

### Режим и кратность питания

Крайне желательно принимать пищу ежедневно **в одно и то же установленное время**, а не хаотично и беспорядочно.

Упорядоченный и размеренный образ жизни, включающий и **четкий режим питания**, стабилизирует многие функции организма в любом возрасте. Диетологи и врачи, занимающиеся подростками, считают, что оптимальным для данного контингента будет 4–5-разовое питание. Причем 25% еды и питательных веществ должно употребляться на завтрак, 35–40% — в обеденное время, 15% — в полдник, а оставшиеся 20–25% — на ужин.

На **обед** желательно есть первое горячее блюдо, как правило, это суп или борщ, второе горячее — мясное либо рыбное блюдо с гарниром в виде овощей или каш, а также свежие фрукты по сезону. Самые полезные крупы для этого возраста — пшеничная, гречневая и овсяная. Кашу следует давать ребёнку не более одного раза в день. Однако единожды в день всё-таки нужно кушать кашу обязательно, поскольку крупы и злаки являются сложными углеводами, приносящими организму львиную долю энергии.

**Полдник** весьма значителен в питании подростка. Именно благодаря полднику подросток не будет нуждаться в быстрых перекусах вредной для организма пищи. Полдник может состоять из молока и хлеба (булочки), однако от быстрых углеводов (к примеру, сладкого или мучного) следует воздержаться, поскольку при регулярном их употреблении появляется лишний вес.

На **ужин** лучше приготовить что-нибудь лёгкое, к примеру, омлет, запеканку, кашу, из напитков — молоко с добавлением мёда. В таком случае желудок не будет перегружен.

### **Базовые питательные вещества**

**Белки** пищи служат великолепным строительным материалом. Они необходимы для увеличения мускулатуры подростков, формирования их иммунитета, правильного роста компонентов центральной нервной системы и созревания всего организма. Для реализации этого подростковый организм нуждается в 90 г белка в сутки. Причем 60% из них должны быть животного происхождения. Этот белок можно получить, съедая:

- **говядину,**
- **курицу,**
- **телятину,**
- **кролика,**
- **постную свинину,**
- **молочные изделия,**
- **рыбу,**
- **морепродукты,**
- **яйца.**

К тому же белковые продукты (белое и красное мясо, рыба, сыр, творог) являются поставщиками незаменимых аминокислот. Из пищи, содержащей растительные белки, диетологи рекомендуют:

- **бобовые,**
- **соевые продукты,**
- **овсяную кашу,**
- **гречку,**
- **орехи.**

Суточная квота **жиров** в диете подростков должна достигать 70–90 г. Большое количество жиров способно спровоцировать появление угревой сыпи. Но и отказ от них чреват серьезными сбоями, ведь именно они являются ключевым компонентом для образования половых гормонов и гормонов надпочечников. Главным источником жиров должна служить растительная пища:

- **все растительные масла** (ореховое, соевое, подсолнечное, тыквенное, оливковое, кукурузное и др.);
- **орехи;**
- **облепиха;**

- **семена подсолнечника и тыквы;**
- **авокадо.**

Необходимое подросткам суточное количество углеводов рассчитывается индивидуально и равняется 10–15 г/кг. Большая часть из них должна приходиться на сложные сахара. Они содержатся не в сладостях, а в:

- **зерновых;**
- **ягодах;**
- **зелени;**
- **отрубях;**
- **овощах;**
- **фруктах;**
- **хлебе с цельным зерном;**
- **орехах;**
- **попкорне;**
- **морской капусте.**

### **Жидкостный режим**

По сравнению со взрослыми организм подростков нуждается в большем количестве жидкости. Ведь им приходится гораздо активнее двигаться, они больше потеют из-за гормональных сдвигов, к тому же у них не закончен процесс роста. Потребность определяется индивидуально, обычно она составляет порядка 50 мл/кг. Допускается употребление не только питьевой воды, но и чая, **натуральных соков**, домашних лимонадов, компотов, морсов, молочных напитков. А вот любимые напитки (кола, энергетические коктейли) и заварной кофе лучше пить лишь в виде редкого исключения. Их компоненты дестабилизируют психоэмоциональное состояние и могут нарушать сон.

### **Основные минералы**

Безусловно, подростковому организму нужны абсолютно все минералы. Но потребность в некоторых из них существенно увеличивается. Так как формирование скелета сопряжено с активным ростом костей, возрастает необходимость **кальция**. Она достигает 1200 мг/сут. Его можно получить из:

- **всех молочных продуктов (йогуртов, простокваши, цельного молока, кефира, сыра, ряженки, творога, молочных коктейлей, сметаны и др.);**

- **консервированной рыбы со съедобными и мягкими костями;**
- **костной муки;**
- **брокколи;**
- **соевого творога, осажденного солями кальция;**
- **орехов.**

**Магний** нужен впечатлительным подросткам для гармоничного созревания их нервной системы, стабилизации неустойчивого эмоционального фона, успокоения, нормализации настроения. Его рекомендуемое количество составляет 300 мг/сут. Магнием богаты:

- **сухофрукты;**
- **бананы;**
- **зеленые овощи;**
- **бобовые;**
- **крупы;**
- **мука грубого помола.**

Серьезным событием в девичьей жизни является появление менструаций. Но они не только свидетельствуют о достижении важной вехи взросления, но и увеличивают потери **железа**. С этого времени потребности в данном минерале возрастают до 15–18 мг/сут. Именно поэтому в рационе девушки необходимы железосодержащие продукты, которыми являются:

- **мясо;**
- **телячья, свиная, куриная печень;**
- **горох;**
- **морепродукты;**
- **шпинат;**
- **домашняя птица;**
- **специальная пища с добавленным растворимым железом (соусы, хлеб, соль и др.).**

Как видите, полноценное питание для подростка, по большому счёту, почти не отличается от здорового рациона взрослых, сформировавшихся людей. Однако, если Вы научитесь правильно и вовремя питаться, в будущем у Вас не будет проблем со здоровьем.