Наш адрес:

г. Кольчугино, ул. Ленина, д. 4

Телефоны: *2-38-57, 8 904 6540295*

E-mail: *biblioskolch@rambler.ru*

Сайт: *http://libkolch.ru*

Часы работы библиотеки:

с ***10^{00}*** *до* ***18^{00}***

Перерыв – *с* ***13^{00}*** *до* ***14^{00}***

Выходной – ***воскресенье***

Санитарный день –

последний день месяца

МБУК Кольчугинского района
«Межпоселенческая центральная библио

12+

Центр правовой
и муниципальной информации

Здоровое питание подростков

(правовые разъяснения и рекомендации)

Информационный дайджест

Кольчугино, 2017

Как известно, подростковый период – это возраст 10-18 лет. Это время ознаменовано не только бурным половым созреванием, но и ускоренным ростом всего организма, перестройкой внутренних органов и систем. Именно в этот период ребенок превращается во взрослого человека. Поэтому правильно организованное питанию растущему организму просто необходимо.

В первом периоде ***(с 10 до 13 лет)*** происходит активный рост организма, поэтому ребенку очень необходим кальций. Его недостаток может вызвать серьезные проблемы с опорно-двигательным аппаратом - сколиоз и остеохондроз. Восполнить запасы кальция помогут молоко и молочные продукты - творог, кефиры и йогурты. Для мышц также необходим строительный материал, а потому включайте в рацион ребенка достаточное количество животного белка.

В 14-16 лет активно формируются железы внутренней секреции, именно их работа и вызывает ненавистные угри. Поэтому очень осторожно нужно относится к жирной пище, хотя исключать жиры совсем не стоит.

К 18 годам подростковый организм можно уже считать полностью сформированным и готовым к взрослой жизни. Именно в это время подростки и начинают свои эксперименты с питание: увлечение диетами, вегетарианством, голоданием, что категорически противопоказано в их возрасте.

Для нормального развития и роста подросткового организма необходима такая ***группа продуктов:***

- Крупы и злаки, которые являются сложными углеводами и восполняют необходимые затраты энергии, нужной организму для быстрого роста.
- Белковые продукты – мясо и рыба. Белок является главным строительным материалом для мышц и тканей внутренних органов. А в красном мясе содержится еще и большое количество железа, недостаток которого вызывает анемию.
- Овощи, корнеплоды и фрукты – источники растительной клетчатки, которая нормализует работу ЖКТ. Кроме того, растительная пища – это еще и природный антиоксидант, продлевающий нашу молодость и выводящий из организма токсины.
- Растительные жиры, которые содержатся в растительном масле и орехах. Они чрезвычайно полезны, так как содержат ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, благодаря им волосы делаются шелковистыми, а ногти более крепкими.

- Молоко и кисло-молочные продукты – источника кальция, необходимого для роста костей, фосфора и витамина D.
- Достаточное количество воды. Чистая питьевая вода обеспечивает нормальное функционирование органов и систем, ее объем в сутки определяется из расчета 30 мг на 1 кг массы тела.

Обязательно четырехразовое питание. На обед должно приходиться 35-40% потребляемой пищи, на завтрак и ужин – по 25% и на полдник – 15%.

Завтрак подростка должен включать в себя горячие, мясные блюда и закуски. Это может быть салат из овощей или фруктов и бутерброд с сыром, маслом или отварным мясом. Очень полезны каши на молоке, тушеное мясо или рыба, запеканки, сырники, омлеты и т.п. В качестве напитков можно предложить чай, какао, кисель, настой шиповника или компот. Утренний кофе – только для взрослых!

Обед обязательно должен быть полноценным – с первым и горячим вторым. На первое – суп, бульон, суп-пюре. На второе может быть овощной гарнир или крупа с чем-то мясным или рыбным. Кашами увлекаться не стоит, их достаточно употреблять и 1 раз в день, лучше, если это будут разные крупы. Гречневая, овсяная и пшенная крупы должны присутствовать в рационе в обязательном порядке. В качестве десерта – свежие фрукты или сухофрукты.

Полдник также жизненно необходим растущему организму. Он восполняет потери энергии и в то же время является альтернативой перекусов, поскольку включает в себя молочные продукты и выпечку.

Ужин не должен перегружать желудок перед сном, а потому может быть достаточно легким: омлет, запеканка, легкая каша, азу из овощей. Перед сном – стакан теплого молока с медом или любой кисломолочный продукт.

Содержание сахара, соли и жиров в приготовляемых блюдах не должно быть высоким.

Если подросток будет придерживаться этих нехитрых правил, то он сможет нормально развиваться и сохранить свое здоровье в последующем.

Очень важно именно в этот период сформировать у ребенка принципы питания, которых он бы придерживался и во взрослой жизни.

*Поскольку от вредных привычек (мы имеем в виду, прежде всего, **привычки питания**), приобретенных еще в юношестве, бывает после очень трудно отказаться, они сохраняются у человека на всю жизнь. Неправильное питание опасно не только этим, оно является основной причиной избыточного веса и многих серьезных заболеваний.*

Памятка о здоровом питании

Знаете ли вы, что...

- Питание школьника должно быть сбалансированным. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие белки, жиры и углеводы, аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

- Калорийность рациона школьника должна быть следующей: **7-10 лет – 2400 ккал, 14-17лет – 2600-3000ккал.**

- Если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

ВСЕ ПРОДУКТЫ ДЕЛЯТСЯ НА 5 ОСНОВНЫХ ГРУПП:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия
2. Овощи, фрукты, ягоды
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты, сыры
5. Жиры, масла, сладости

Знаете ли вы, что...

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК БЕЛКОВ:

Мясо, рыба, яйца,
Молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры), крупы.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ:

Мясные и молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ:

Подсолнечное, кукурузное и рыжиковое масло, орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.), семена подсолнечника.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЛЕГКОУСВОЯЕМЫХ УГЛЕВОЛОВ:

Свежие плоды (фрукты) и ягоды, молочные продукты.

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ):

Фрукты, ягоды и овощи, бобовые (фасоль, соя, чечевица), крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.)

Знаете ли вы,
ПОЧЕМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА?

- **Белки** – «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.
- **Жиры** – источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.
- **Углеводы** – основной поставщик энергии для жизни.
- **Пищевые волокна** – способствуют хорошему пище- варению, защищают организм от пищевых канцероге- нов, помогают в профилактике многих заболеваний.

Уважаемые родители!

Ваш ребенок – самый лучший! Он заслуживает быть здоровым, жизнерадостным и успешным. Если вы хотите, чтобы ваши дети росли сильными, активными — чаще обращайте внимание на то, что они едят. Ведь пища – единственный источник пищевых веществ и энергии, обеспечивающий непрерывный рост и развитие молодого организма.

Основы здоровья закладываются в дошкольные годы. Правильное питание ребенка в этот период – залог его хорошего физического и психического здоровья на всю жизнь.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

- ✓ *Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые».*
- ✓ *Попробуйте добавить «изюминку» в привычные блюда (например, орешки, сухофрукты, горсть ягод- в кашу или сухарики и свежую зелень в суп).*
- ✓ *Трапеза должна проходить в спокойной обстановке.*
- ✓ *Выделите на каждый прием пищи достаточно времени, чтобы детям не приходилось торопиться.*
- ✓ *Важно, чтобы ребенок тщательно пережевывал пищу. От этого зависит, насколько хорошо она переварится и усвоится.*

Уважаемые родители!

Надеемся, что наши советы помогут вам организовать правильное питание ваших детей. Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радовать вас

хорошим настроением, здоровым цветом лица и успехами в развитии.

Знаете ли вы, НЕОБХОДИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ:

1. **Белки.** Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.

Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения. В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба, мясные продукты, яйца.

2. **Жиры** также необходимо включать в суточный рацион школьника. Необходимые жиры содержатся не только в «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.

Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона. Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

3. **Углеводы** необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.

Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г. Необходимые продукты в меню школьника: хлеб или вафельный хлеб, крупы, картофель, мёд, сухофрукты, сахар.

4. **Витамины и минералы.**

Продукты, богатые витамином А: морковь, сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, зелень, плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

Продукты-источники витамина С: зелень петрушки и укропа, помидоры, черная и красная смородина, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.

Витамин Е содержится в следующих продуктах: печень, яйца, пророщенные зёрна пшеницы, овсяная и гречневая крупы.

Продукты, богатые витаминами группы В: хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые.

- В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

Вода, хоть и не является продуктом питания, но составляет около 60% от общей массы организма. Школьнику необходимо ежедневно потреблять порядка полутора-двух литров воды.