

Рацион и режим питания подростков

Рацион питания подростков должен удовлетворять потребности организма в энергии и пластическом материале, быть здоровым и сбалансированным.

В отличие от младшего школьного возраста *соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1-1-4.*

Важное значение имеет **разнообразие** питания, включение в ежедневное меню как растительных, так и животных продуктов, служащих источниками разнообразных пищевых веществ. При организации питания школьников **важно сочетание школьного и домашнего питания**, позволяющего обеспечить регулярное поступление пищи в течение дня.

Средняя потребность в белке составляет у подростка около 100 г в сутки. При этом предпочтительно питаться **белками животного** происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе. Удельный вес животного белка в рационе детей и подростков школьного возраста должен быть *не менее 60% от общего количества белка.* **Вегетарианство** растущему молодому человеку категорически **противопоказано** - это может привести к железодефицитной анемии. *Подросток должен получать ежедневно около 100 г жиров.* При

этом *насыщенных жиров лучше избегать.* *Примерно 30% жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов,* например, сливочного масла и сметаны.

Подростку необходимо около 400 г углеводов в сутки. Если углеводов больше, чем необходимо организму, то из них образуются жиры - таким образом, появляются лишние жировые отложения в организме. Легкоусвояемые углеводы (сахар) должны составлять около 20-30% от общего количества углеводов. Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон - не менее 15-20 г/сутки. **Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты.**

В подростковом возрасте также **сохраняется 4-5 кратное питание**, когда между основными приемами пищи проходит не более 4 часов. Питание в школе желательно сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным. В первую половину дня лучше съесть богатые животным белком продукты, а на ужин - молочно-растительные блюда.

Распределение калорийности питания в течение суток: завтрак - 25%, обед -

35-40%, школьный завтрак (полдник) - 10-15%, ужин - 25%.

Завтрак должен состоять из закуска, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак подаются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (в небольшом количестве).

Варианты рекомендуемых блюд для подростков на завтрак:

1. Каша геркулесовая, молочная с фруктами или ягодами
2. Каша гречневая молочная, рассыпчатая или с овощами
3. Каша пшённая молочная, рассыпчатая, с тыквой, бананом, яблоком или изюмом
4. Каша манная молочная, с фруктами из варенья или ягодами
5. Яичница, омлет с сыром, мясом, зелёным горошком или овощами
6. Сырники творожные со сметаной или вареньем
7. Ленивые вареники с ягодами или фруктами
8. Творожная запеканка с шоколадным соусом
9. Овсяные хлопья с молоком, йогуртом, соком и фруктами

Обед, как правило, состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно горячее

первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупьяным, овощным, комбинированным). На третье необходимо давать напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты.

Полдник обычно включает молоко или кисломолочный продукт и булочку.

На ужин предпочтительно есть овощно-крупьяные блюда, запеканки, сырники, вареники.

Подростки употребляют примерно около двух литров воды в сутки: литр с питьём и литр с пищей. Полезно пить овощные и фруктовые соки. Употребление газированных напитков нежелательно, так как они не утоляют жажду, способствуют раздражению слизистой желудочно-кишечного тракта, могут стать причиной вымывания кальция из костей и зубов, часто вызывают аллергические реакции (консерванты, концентраты, красящие вещества, ароматизаторы, подсластители), способны вызывать микроожоги слизистой пищевода и желудка. Можно использовать минеральную воду, которую добывают из глубоких подземных источников, в ней содержатся минеральные соли и она достаточно чистая.



Муниципальное
общеобразовательное
учреждение «Гимназия №7»

г. Норильск

Здоровый образ жизни

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



рацион и режим питания подростков