

Міні проект на
тему

Харчування підлітка

- **Харчування відіграє важливу роль в правильному перебігу фізіологічних процесів в організмі підлітків. Від правильного харчування залежить нормальне функціонування органів і систем організму, опірність його різним хвороботворним факторам.**



Дуже важливим для підлітка є сніданок

- Крім солодкого чаю, варення і кондитерських виробів, до нього повинні обов'язково входити хлібобулочні вироби, каші (вівсянка зарекомендувала себе найкраще), макарони, свіжі овочі; з фруктів перевагу віддають яблукам, багатим клітковиною і пектином. Це складні форми вуглеводів, запас яких необхідний дитині. Інші вуглеводи краще розподілити на проміжні прийоми протягом шкільного дня: фруктові напої, чай, кава, булочки, печиво, цукерки забезпечать постійне надходження свіжих порцій глюкози в кров і стимулюватимуть розумову активність школярів та студентів.
- Необхідним компонентом їжі для задоволення енергетичних потреб школярів є жири. На їхню частку припадає від 20 до 30% від загальних добових витрат енергії.
- Підлітки обов'язково повинні споживати в достатній кількості клітковину - суміш важко перетравлюваних речовин, що знаходяться в стеблах, листі й плодах рослин. Вона необхідна для нормального травлення. Білки - це основний матеріал, який використовується для побудови тканин і органів дитини. Білки відрізняються від жирів і вуглеводів тим, що містять азот, тому білки не можна замінити ніякими іншими речовинами.
- Школярі 7-11 років повинні отримувати на добу 70-80 г білка, або 2,5-3 г на 1 кг ваги, а учні 12-17 років - 90-100 г, або 2-2,5 г на 1 кг ваги. Діти і підлітки - юні спортсмени, що мають підвищені фізичні навантаження (у тому числі й учасники туристичних походів), потребують збільшення добової норми споживання білка до 116-120 г у віці 10-13 років і до 132-140 г у віці 14-17 років.

Групи продуктів для підлітка:

- Вуглеводи є основними постачальниками енергії для активного росту організму. Клітковина - овочі, цитрусові, фрукти. Вона необхідна підлітку для того, щоб організм періодично очищався від токсинів. Організм потребує рослинних олій (горіхи, насіння,). При вживанні цих продуктів можна уникнути таких проблем, як випадання волосся, ламкість і шарування нігтів. Такі проблеми зустрічаються в підлітковому віці дуже часто. Молочні та кисломолочні продукти, це те, що постачає організму вітаміни, кальцій, фосфор. Для організму дуже корисна вода питна, чиста. Для того, щоб організм працював нормально, в день потрібно випивати не менше 2 літрів. Все залежить від вашої маси тіла.

Висновок

Якщо підлітки дотримуватися цих порад, то їх не будуть турбувати проблеми зі здоров'ям, розвиток організму пройде вдало. У цьому віці людині потрібно звикнути до правильної і здорової їжі, інакше потім буде дуже складно відмовитися від своїх пристрастей.