

# Правильный рацион питания подростка

# Введение

- ▶ Правильное питание является одним из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья. Неправильное (нерациональное) питание приносит большой вред здоровью человека. Главное и основное требование рационального питания - его адекватность, т. е. калорийность суточного рациона должна соответствовать суточным энергозатратам человека.

Что же входит в правильный  
рацион питания?

# Белки

- ▶ Белки есть во многих овощах (например, картофеля средняя величина даст 5 % суточной нормы белка), но в существенных количествах они содержатся в растительной пище следующих трех видов: 1) бобовых (фасоли, горохе, чечевице, арахисе); 2) зерновых (пшенице, рисе, кукурузе, ячмене, овсе); 3) семенах некоторых масличных культур и орехах. Полноценный белок даст также любое блюдо из растительной пищи в сочетании с молочными продуктами - каша с молоком, макароны с сыром, рисовой пудинг и т. д.

# Жиры и масла

- ▶ Слишком много калорий мы получаем за счет жиров и масел. Чаще всего калории эти бесполезны, как и калории сахара; они имеют очень незначительную питательную ценность, а вред могут причинить огромный. В тех странах, где едят много жирной пищи, чаще встречаются рак молочной железы, желудка и толстого кишечника; распространены ишемическая болезнь сердца и инсульт. Все жиры, которые действительно нужны человеку, он может получить, питаясь естественной пищей, в которой наряду с жирами есть и белки, и витамины, и минеральные вещества. При недостатке в пище жирных кислот задерживается рост и снижается сопротивляемость организма неблагоприятным факторам внешней среды.

# Углеводы

- ▶ Углеводы нужны для нормальной работы мозга, скелетных мышц, печени, поддержания необходимой концентрации сахара в крови. Углеводы содержатся преимущественно в продуктах растительного происхождения (овощах, фруктах, ягодах, злаковых).

# Витамины

- ▶ Обязательным компонентом полноценной пищи являются витамины и минеральные вещества. Отсутствие или недостаток их вызывает в организме нарушение обмена веществ и предрасполагает к развитию многих заболеваний. Благодаря витаминам повышаются защитные силы организма, сохраняются высокая работоспособность и крепкое здоровье. Витамины интенсивно используются организмом при усиленной физической и нервной нагрузке, нервно-эмоциональном напряжении, инфекционных заболеваниях, интоксикациях, беременности, кормлении ребенка и других состояниях. Много витаминов содержится в овощах, фруктах, ягодах, злаках, рыбе и мясомолочных продуктах.

# Минералы

- ▶ Минеральные вещества необходимы для поддержания электролитного состава крови и тканей. Они являются составной частью костей и зубов, влияют на способность тканевых белков связывать воду. Недостаточное поступление минеральных веществ может привести организм к тяжелым заболеваниям, поэтому не рекомендуется допускать однообразия в питании.

# Таблица норм физиологических потребностей детей в сутки

Возраст	Белков, г		Жиров,		Углево- дов, г	Энергетическая ценность, ккал
	Всего	в т.ч. <u>животн.</u>	Всего	в т.ч. растит.		
6 лет	72	47	72	11	252	2000
7-10 лет	80	48	80	15	324	2400
11-13 лет	96	58	96	18	382	2850
14-17 лет						
юноши	106	64	106	20	422	3150
девушки	93	56	106	20	422	2750