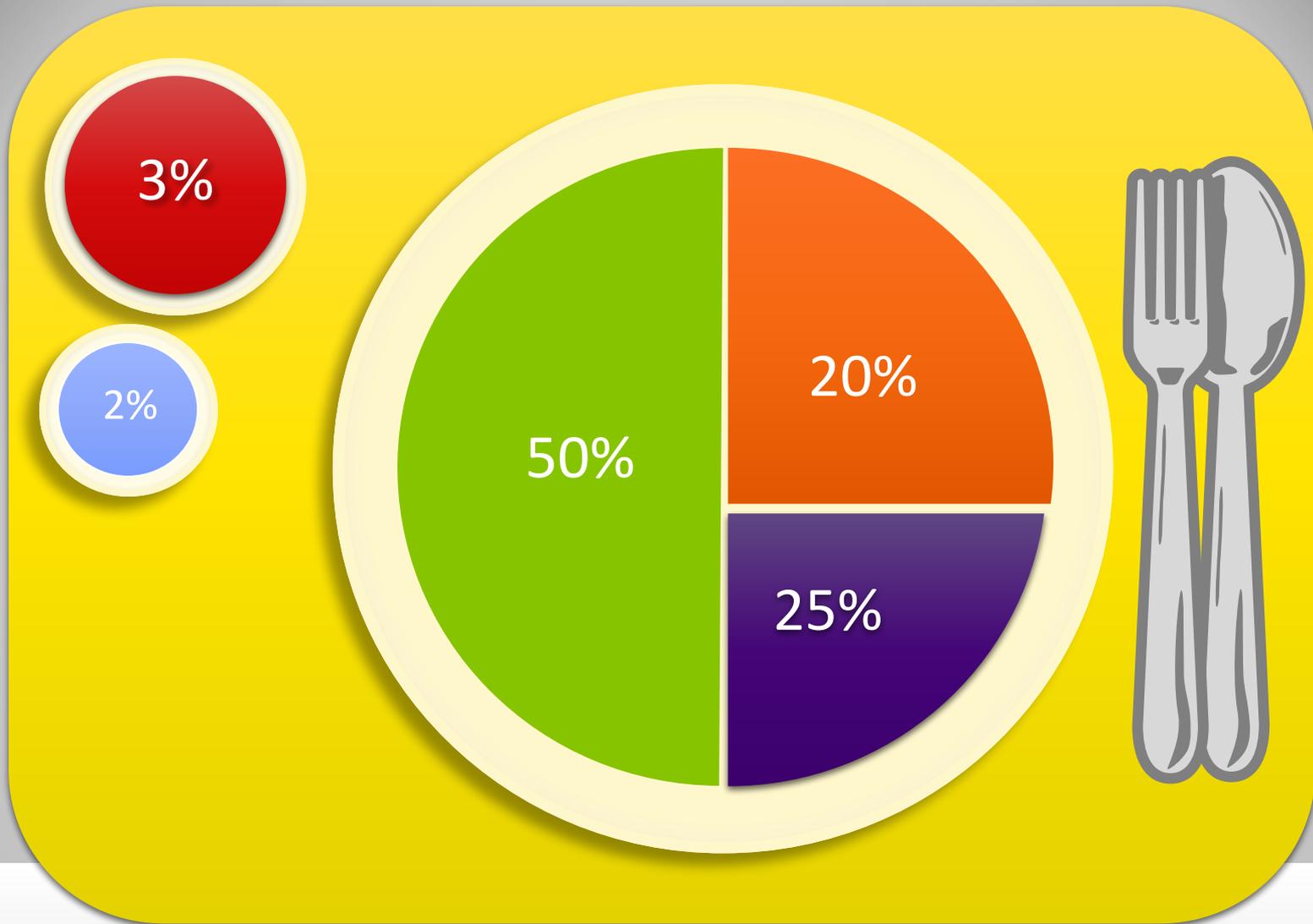


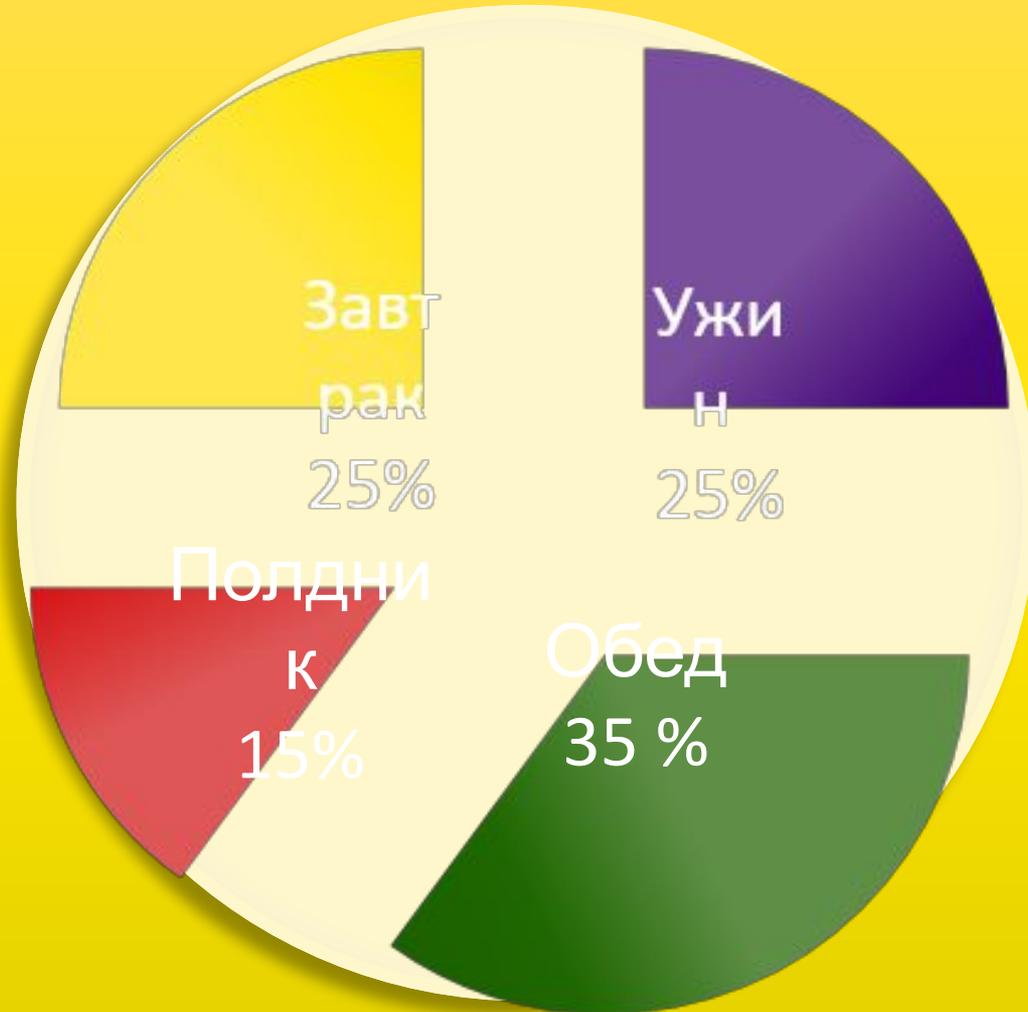


# Правильное питание подростка

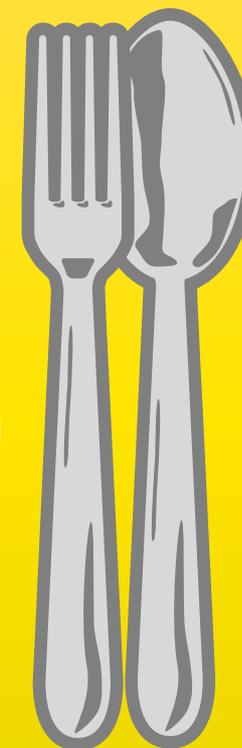


**Количество продуктов при правильном питании подростка в процентах.**

# Режим питания



**В течение дня подросток должен совершать 4 приема пищи.**



Необходимо учитывать  
суточную потребность в  
калориях в подростковом  
организме.

Мальчики – 2750-3000 ккал

Девочки – 2500-2600 ккал

**Выбрать подходящее меню для подростка можно  
благодаря спискам необходимых продуктов и готовым  
примерам питания дня.**

# Варианты завтраков для подростка

- Творожная запеканка с сухофруктами.
- Овсяная каша на молоке с ягодами или сухофруктами.
- Пшеничная каша с молоком, с тыквой, бананом или яблоками.
- Блюдо из яиц: омлет, яичница с мясом или овощами.
- Творожные сырники со сметаной, йогуртом или вареньем.



• Гречневая каша на молоке или гречневая каша с мясом.

**Завтрак должен включать в себя: Закуску, горячее и напиток.**

В качестве закуски подойдут фрукты и овощи, кисломолочные продукты, сыр, яйца.  
на горячее стоит подавать каши, мясо, рыбу и овощные рагу.

Напитки: чай, кисель, молоко или компот.

## Обед и Полдник подростка

Так как в обеденное время подросток находится в школе, родителям необходимо ознакомиться с меню школьной столовой, а так же позаботиться о полднике для подростка. Оба рациона очень важны в развитие ребенка.

### Обеденный рацион

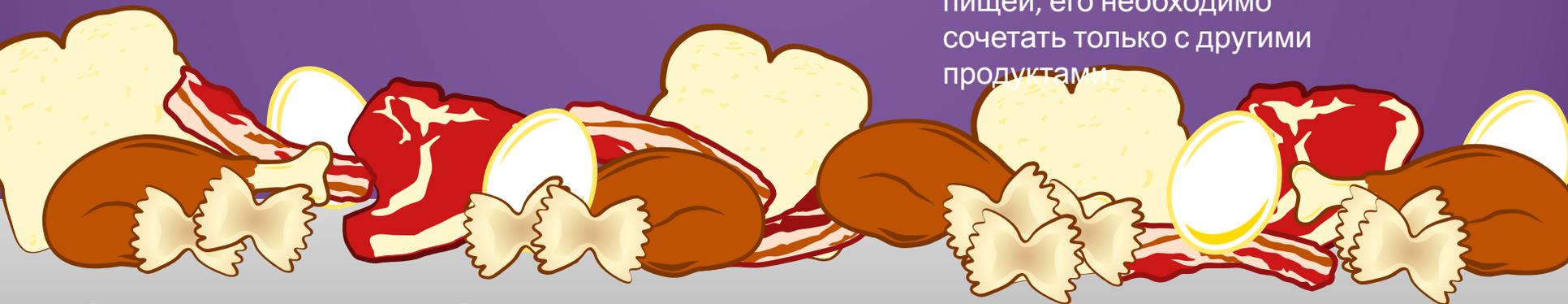
Обед подростка обязательно должен состоять из супа и второго блюда (каша я рыбой или мясом и с гарниром из овощей)

### Полдник

В качестве полдника отлично подойдет сладкий фрукт, йогурт или творожок.

### Полезно знать

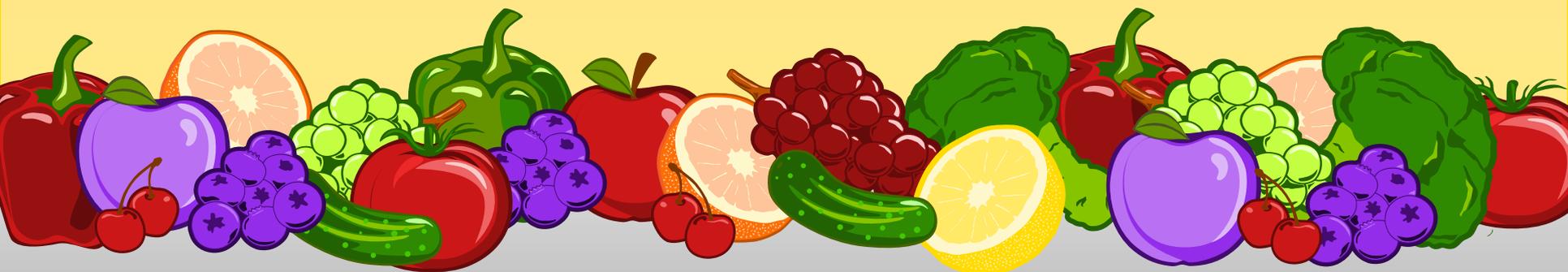
Йогурт – данный продукт не является самостоятельной пищей, его необходимо сочетать только с другими продуктами.



**Соотношение белков, жиров и углеводов для подростков должен составлять 1:1:4**

# Идеальный ужин для подростка

- Мясные или куриные котлеты с овощами;
- Творожная запеканка с изюмом или яблоками;
- Омлет с овощами;
- Макароны с сыром;
- Каша на молоке с фруктами;
- Паровая или отварная рыба с тушеной морковью.



Перед сном ребенку можно предложить стакан теплого молока или кефира



## Водный баланс

На протяжении дня, подросток должен выпивать 1,7-2 литра жидкости, где 75 % составляет чистая негазированная вода. Если ребенок занимается любой физической деятельностью, то к норме прибавляется еще 0,7-1,2 литра чистой воды.

С помощью воды можно бороться с лишним весом. Употребляя из напитков только воду, можно резко снизить общую калорийность рациона.

# Важно знать

Отсутствие разнообразия в питании может привести в следующим проблемам:

- Головокружение, снижение успеваемости и концентрации внимания.
- Снижение иммунитета и повышенная утомляемость.
- Хрупкость костей, заболевание суставов, кариес.
- Нарушение в менструальном цикле у девочек.
- Истощение или ожирение.