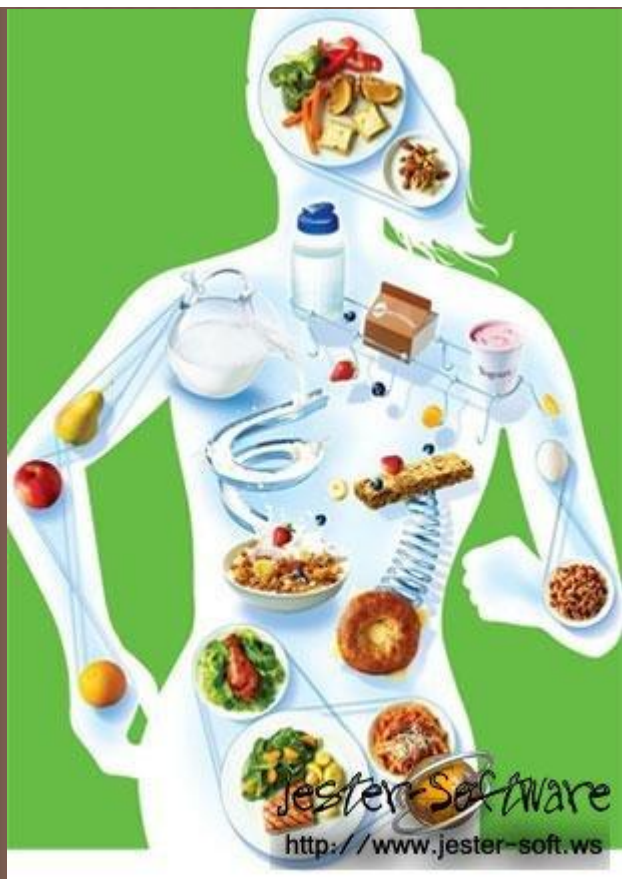


Рациональное питание подростков



Питание – один из неотъемлемых факторов жизни.



Подросткам необходимо правильное, полноценное, сбалансированное питания. В этом возрасте происходит половое созревание, полная перестройка систем организма и внутренних органов, наблюдается ускорения роста. И правильное питание подростка в этот жизненный промежуток, играет огромную роль формирования организма в целом.

Основными принципами рационального питания являются:

- ❖ Полное удовлетворение *энергетических потребностей* организма;
(в связи с высокой подвижностью школьников их **энергозатраты** значительны, кроме того идет рост и развитие организма, поэтому у подростков потребность в калориях превышает таковую у взрослых и составляет 2,5, 3 тысячи килокалорий в сутки.)
- ❖ Поступление в достаточном количестве в организм *витаминов, микроэлементов, питательных веществ.*
- ❖ *Сбалансированность питания* (то есть адекватное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов в зависимости от пола, возраста, индивидуальных особенностей)
- ❖ *Правильный режим питания*, соответствующий возрасту.
- ❖ *Жидкость – не менее 1.5 литров.*



Питание же школьников имеет свои особенности. В школьный период у ребенка происходит интенсивный рост организма. Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечнососудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростков.

Питательные вещества.

Белки – основной материал, который используется для построения тканей и органов человека. При недостатке белка *рост и развитие ребенка замедляются, понижается сопротивляемость организма к болезням, ухудшается умственная деятельность.*



Жиры используются главным образом в качестве энергетического материала, для построения нервной ткани в том числе тканей головного мозга; являются источниками и растворителями витаминов А и Д.

Недостаток жира в питании детей приводит к *снижению иммунитета, организм становится более чувствительным к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, особенно к холоду. Школьники становятся более восприимчивы к различным заболеваниям (ОРЗ, грипп).*

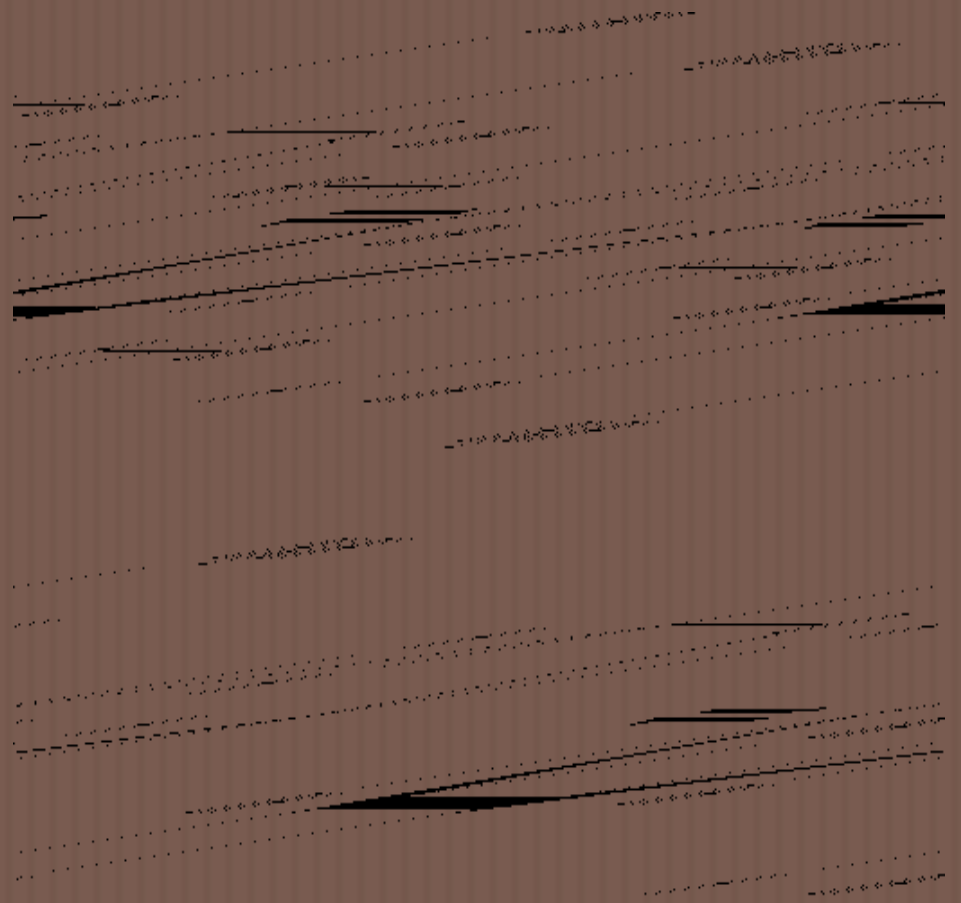


Питательные вещества

Углеводы являются основным источником энергии для мышечной деятельности. Кроме того углеводы необходимы для работы сердца и являются единственным источником энергии для головного мозга.

Однако следует помнить, что избыток простых углеводов (конфеты, сладости, шоколад и т.п.) наносит большой ущерб здоровью: *нарушение обмена (ожирение, сахарный диабет 2 типа), отставание в росте и общем развитии, склонность к частым заболеваниям.*

Поэтому 80% всех углеводов должны составлять сложные углеводы: овощи, фрукты, крупы, хлеб.



Таким образом, питание школьников должно быть сбалансированным, то есть включающим все питательные вещества в оптимальных соотношениях:

на 1,5г белка – 1г жира и 4г углеводов.



Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4-5 часов, при этом обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи, а так же исключается чувство голода.



Основные проблемы питания школьников связаны с

- – диетами,
- -нарушением режима питания вне стен школы,
- -частым употреблением фаст-фуда,
- -злоупотребление чипсами ,
- -сухариками,
- - газированными напитками,
- - лапшой быстрого приготовления,
- - шоколадными батончиками,
- - жевательной резинкой и т.п.

Проблемы с питанием приводят к некоторым заболеваниям. Проведя анализ листков здоровья учащихся 7-8 классов (моей школы), я получила следующую диаграмму.

Заболевания подростков вызванные неправильным питанием

(Источник- листки здоровья)

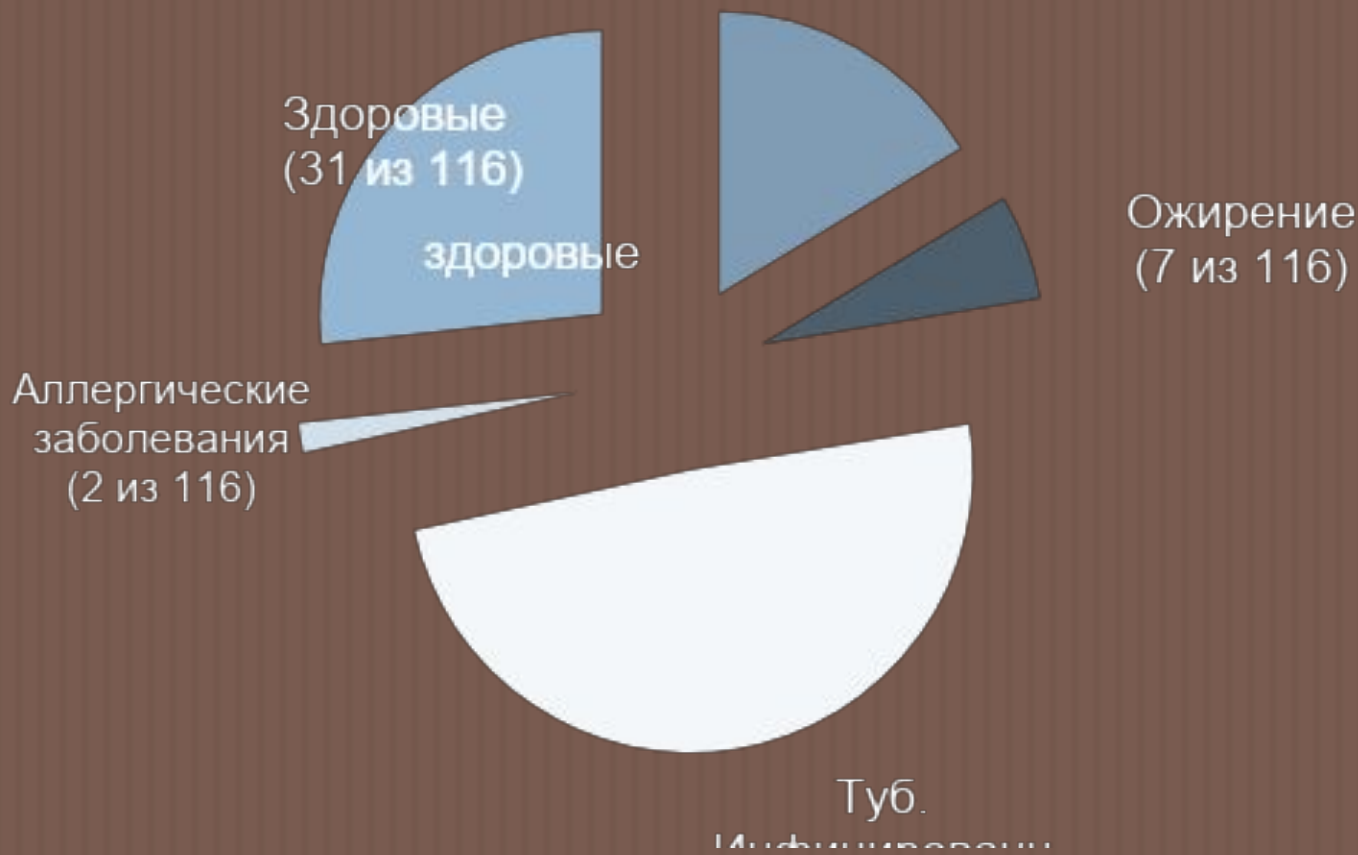


Диаграмма заболеваний вызванных не правильным питанием. Источником являются сами учащиеся.

Диаграмма болезней развитых из-за не сбалансированным питания.

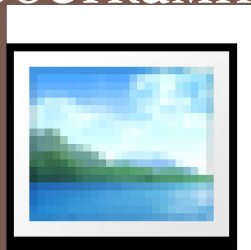


С целью выявления сбалансированного питания у подростков, я провела анкетирование среди учащихся 7-8 классов

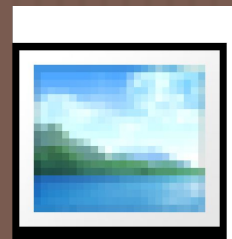
Среди учеников 7-8 классов более половины имеют опасность для здоровья из-за несбалансированного питания



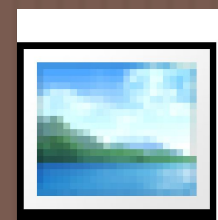
Так же была проведена практическая работа по выявлению экологической безопасности некоторых продуктов питания, часто употребляемые подростками.



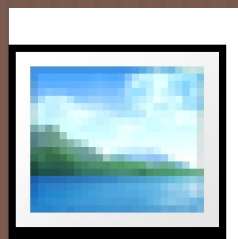
ëàìøà.jpeg



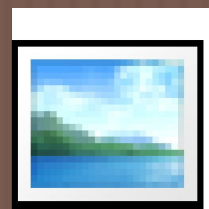
ñíèêâďñ.jpeg



÷èiñû.jpeg



ňóõàďèêè.jpeg



êîêà-êîëà.jpeg

ВАРИАНТА ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ

1 Вариант.

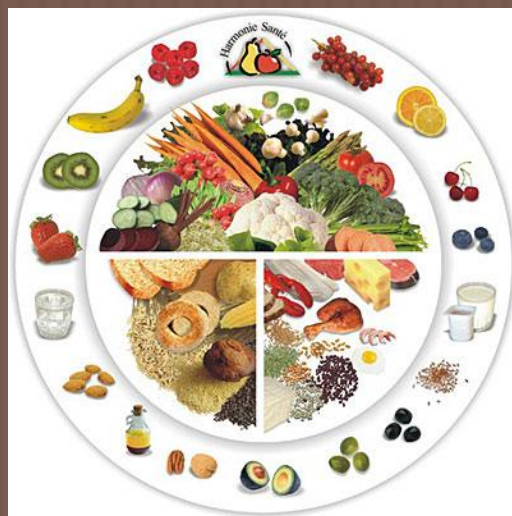
Первый завтрак: чай или некрепкий кофе, 2 тоста с маслом и нежирным сыром, яйцо всмятку, помидор.

Второй завтрак: йогурт нежирный и яблоко.

Обед: 150гр спагетти из твердых сортов пшеницы с салатом из любых овощей с ложечкой оливкового масла и ложечкой лимонного сока.

Полдник: стакан нежирного кефира

Ужин: запеченная рыба (150г) с зеленью, сладким перцем и помидором, стакан томатного сока.



2 Вариант

Первый завтрак: творожная несладкая запеканка кусочками сухофруктов. Молоко с медом.

Второй завтрак: йогурт.

Обед: отварное куриное филе (150г) тушеная капуста или кабачки, сок.

Полдник: яблоко или груша

Ужин: запеченная в мундире картофелина с помидором и сладким перцем. Травяной чай.

3 Вариант

Первый завтрак: гречневая каша с телятиной (150гр), чай или кофе.

Второй завтрак: стакан кефира и любые орехи (40г)

Обед: половинка грейпфрута, 150гр неочищенного риса с тушеными грибами, тост с нежирным сыром, сок.

Полдник: апельсин

Ужин: творог с нежирной сметаной и кусочками кураги, стакан молока.



Общие рекомендации и призывы:

- Употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день.
- Помните! Нет пищи абсолютно "хорошей" или совершенно "плохой".
- Балансируйте употребление блюд и продуктов из различных групп.
- Поддерживайте здоровый вес тела, изменяя количество потребляемой пищи и физическую активность.
- Ешьте пищу небольшими порциями.
- Ешьте регулярно без больших перерывов.
- Не отказывайтесь сразу от нежелательных для вас видов пищи, уменьшайте ее количество. Изменяйте свое питание постепенно.
- Употребляйте больше продуктов богатой клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы).
- Ограничивайте потребление жира. Выбирайте продукты с низким содержанием жира.
- Старайтесь готовить продукты без жира или с минимально возможным его добавлением.
- Ограничивайте потребление чистого сахара.
- Ограничивайте потребление поваренной соли.
- Избегайте употребления алкоголя.





КОНЕЦ