

Питание подростков

*Подготовила: Педагог доп.образования
Соловьева Л.Н.*



*Никогда не задумывались
над тем, что именно
приносит здоровью
человека максимальный
вред?*

Во Всемирной Ассоциации здравоохранения задумались и даже провели соответствующее исследование.

В итоге выяснилось, что **на 70% здоровье людей зависит** не от уровня развития медицины, социальных условий, генетической наследственности, а **от его собственного образа жизни и питания.**



Содержание

1. Питание – важнейший стимулятор жизнедеятельности человеческого организма
2. Заболевания связанные с неправильным питанием
3. Показатели правильного питания
4. Режим питания
5. Интересные факты

- Питание – важнейший стимулятор жизнедеятельности человеческого организма, обеспечивающий его подпитку необходимыми веществами, обновляющий клетки, восстанавливающий энергию, истраченную вследствие физических нагрузок.
- Неправильное питание, которое может быть как недостаточным, так и избыточным – одна из основополагающих причин ухудшения здоровья у огромного количества населения.
- Учтите, что неправильное питание – катализатор заболеваний. Его вклад в развитие болезни, как правило, составляет от 10 до 40%.



За питанием подростков уследить гораздо сложнее: молодые люди гораздо свободнее распоряжаются своим временем, им часто приходится есть в отсутствии взрослых, перекусывать на ходу, всухомятку.

Поэтому у подростков нередки заболевания желудка и кишечника, такие как гастриты, колиты, а также нарушения обмена веществ.

Среди заболеваний подростков

- на первом месте болезни опорно-двигательного аппарата,
- на втором — желудочно-кишечного тракта,
- на третьем — обмена веществ.

Возникновение этих заболеваний, как правило, связано с неправильным питанием.





- Подростком считается человек в возрасте от 10 до 18 лет.
- В этот период происходит половое созревание, наблюдается ускоренный рост, вообще полная перестройка внутренних органов и систем организма.
- За это время вчерашний ребенок становится взрослым человеком. И правильное питание подростков в этот период играет немаловажную роль в формировании взрослеющего организма.



- Неправильное **питание подростков** может привести к плачевным последствиям.
- Неутешительная статистика: среди детей среднего школьного возраста **треть** с хроническими заболеваниями. И большинство этих заболеваний **связано с неправильным питанием.**



Подросткам необходимо сбалансированное, полноценное питание. В этом возрасте у некоторых подростков могут быть проблемы с пищеварением из-за длительных переутомлений, стрессов во время учёбы, неправильного режима, начала курения, пробы алкоголя, плохой моторно-эвакуаторной функции кишечника и т. д.

Неприятными заболеваниями могут стать:

- хронический гастрит;
- язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки;
- энтероколит.

Чтобы этого избежать старайтесь правильно составить рацион и режим питания подростка.



Одним из показателей правильного питания является достаточная **калорийность пищи.**



- **Девушки** в возрасте от 14 до 17 лет должны употреблять в сутки **около 2500-2800 ккал.**
- **Юноши** в возрасте от 14 до 18 лет должны употреблять в сутки **около 3000-3200 ккал.**



- Важна не только калорийность пищи, но качественный ее состав. Соотношение **белков**, **жиров** и **углеводов** должно составлять **1:1:4**.
- В этом возрасте идет процесс построения тканей, поэтому у подростков возникает повышенная потребность в **белках**. Средняя потребность в белке составляет у подростка около 100 г в сутки. Предпочтительно питаться белками животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе, молоке, сыре.
- Вегетарианство растущему молодому человеку категорически противопоказано — это может привести к железодефицитной анемии, которая и так распространена среди подростков, особенно девочек.



- За уровнем железа в организме подростка надо следить особенно внимательно: от него зависит и интеллект, и иммунитет, и устойчивость к инфекциям.
- Для поддержания необходимого уровня железа в организме лучше всего подходят такие продукты, как говядина, телятина, печень. Колбасы и сосиски, столь любимые подростками, по своей ценности не могут сравниться с хорошо приготовленным мясом, но все же лучше уж употреблять их, чем совсем обходиться без мяса.



- Подросток должен получать и около 100 г **жиров**.

Полноценные жиры – сливочное, растительное масло. Жиры отличаются высокой калорийностью и они используются организмом для получения энергии, а входящие в состав пищевых жиров кислоты важны для построения клеток. Такие кислоты содержатся в растительных маслах — такие масла должны составлять в рационе подростка $\frac{1}{5}$ от всех жиров. Потребление достаточного количества растительного масла также благоприятно влияет на состояние кожи, что очень важно для периода полового созревания.



- Потребность в **углеводах** у детей подросткового возраста выше, чем в другие возрастные периоды.
- Углеводы являются важными энергетическими компонентами пищи, но перегрузка организма избыточным количеством сахара, конфет, тортов, сладких напитков, варенья, повидла, джема, мёда и других очень сладких продуктов недопустима, так как чревата опасностью возникновения кариеса, сахарного диабета, ожирения, аллергических и других заболеваний.



- Подросток обязательно должен получать с пищей достаточное количество **минеральных веществ**, особенно **кальция** и **фосфора**, которые необходимы для роста костей.
- Недостаток кальция приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: остеохондрозам, остеопорозам, сколиозам и другим нарушениям осанки, а также кариесу. Основными источниками кальция в пище являются молоко, кисломолочные продукты, особенно творог. Подросткам необходимо пить молоко — калорийное, а не обезжиренное.





- У подростков повышена потребность в **витаминах**. Если в рационе присутствуют натуральные продукты, свежие овощи, фрукты, то ребенок естественно получает необходимое количество витаминов.
- Весной, когда в продуктах питания не хватает витаминов, подростки становятся сонливыми, у них снижается работоспособность. В этот период следует использовать искусственные витаминные препараты. Однако их применение желательно согласовать с врачом.



Питание подростков должно быть четырехразовым



Примерный перечень некоторых необходимых продуктов в сутки для подростков в возрасте от 14 до 17 лет:

Молоко – 500-600 мл

Творог - 50 г

Мясо- 220 г

Рыба – 60-70 г

Картофель – 250-300 г

Овощи - 350 г

Фрукты - 150-500 г

Крупа, макаронные изделия - 60 г

Хлеб ржаной – девушки - 100 г,

юноши - 150 г



Примерное меню

- **На завтрак** стоит есть горячие мясные блюда и закуски. Например, овощной или фруктовый салатик, бутерброд с маслом и сыром. Запить можно горячим чаем, какао напитком, киселем, настоем шиповника или компотом. Кофе **тинэйджерам** тем более с утра противопоказан. В идеале - это каша на молоке, тушеное мясо или рыба, или запеканка, или овощные тушеные блюда.

«Тинэйджеры» – слово, пришедшее к нам из английского языка сравнительно недавно, которое, исходя из буквального перевода, обозначает молодых людей в возрасте 13–19 лет. Оно широко распространено в публицистике и журналистике, однако в отечественной науке это понятие используется редко.



- **В обед** просто жизненно необходимо похлебать первое, супчик, куриный бульончик и так далее. Обязательно горячее второе. Мясное или рыбное с гарниром из овощей или круп. Так же, именно в обед, полезно есть свежие фрукты. Не стоит злоупотреблять кашами, этого блюда достаточно одного раза в день. Но желательно в кашах использовать разные крупы. Обязательно в рационе должны присутствовать гречневая, овсяная и пшенная крупы.



- В подростковом питании обязательно должен присутствовать **полдник**. Во-первых, он заменит нежелательные перекусы, а во-вторых, принесет массу пользы растущему организму. Он должен состоять из молочных и хлебобулочных изделий.
- **Ужин** должен быть легким, чтобы не перегружать желудок на ночь. Это может быть запеканка, легкая кашка, омлет. А непосредственно перед сном очень хорошо выпить стакан нехолодного молока и лучше с медом.



Необходимо помнить о режиме питания

Завтрак дома	7.30 – 8.00
Горячий завтрак в школе	11.00 – 11.30
Обед дома	14.30 – 15.00
Полдник	16.30 – 17.00
Ужин	19.00 – 19.30



Учащимся второй смены лучше

- завтракать в 8 часов,
- обедать в 12.30,
- горячий приём пищи в школе в 16.30,
- ужин дома в 20 часов.

Если горячий завтрак в школе по какой-то причине невозможен, его можно заменить на молочно-фруктовый (молоко, йогурт, булочка, сыр, фрукты).



Интересные факты



- По сравнению с 2000 г. сейчас дети стали раскованнее в выборе продуктов. Если раньше только 24% детей требовали свободы пищевого выбора, то теперь – 90% настаивают на этом праве;
- Мальчики обладают втрое большим бюджетом затрат на еду, нежели девочки;
- Мальчики потребляют в среднем на 55,5% калорий больше, чем девочки;



- Подростки, особенно мальчики, в месяцы бурного роста нередко ощущают беспричинную мышечную слабость. Иногда они очень быстро утомляются после спортивных занятий, жалуются на боль в области сердца.

Кардиологи считают, что это происходит из-за нехватки карнитина – вещества, которое обеспечивает доставку “топлива” в энергетические системы клеток.

У подростков выработка карнитина отстает от потребностей бурно растущих тканей. Возникает повышение утомляемости, низкая работоспособность.

Карнитин содержится в мясе говядины, телятины. Много его в молоке. Если подросток ест достаточно мяса, рост своего сердца он может и не заметить – будет в меру бодр и энергичен.



Согласно данным исследований, 73% девочек заявляют, что сидели на диете на протяжении последних 12 месяцев. При этом большинство этих девушек не страдают излишним весом.

Между тем необходимо знать о том, что диеты опасны для подростков. Особое внимание на это следует обратить родителям, чьи дочери уже с 15 лет начинают истязать себя различными диетами, пытаясь выглядеть как настоящие фотомодели.

- Интересные факты обнаружили ученые университета Миссури. Они пришли к выводу, что лишний вес чаще приобретают те дети, которые реже едят вместе со своими родителями и чаще смотрят телевизор.



Каждый подросток должен знать о пользе здоровой пищи и уметь отличать полезные продукты, которые необходимы ему каждый день.

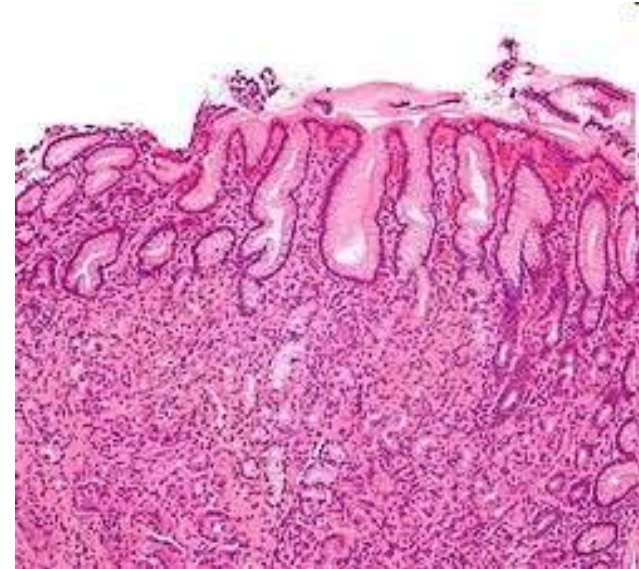
Подросткам надо соблюдать основные принципы здорового питания, с этой целью должны проводиться беседы с детьми разного возраста.

Подростку необходимо помнить:

«Правильное питание – важный составляющий компонент сохранения и укрепления здоровья»



- **Гастрит** (лат. gastritis, от др.-греч. γαστήρ (gaster) «желудок» + -itis воспалительные или воспалительно-дистрофические изменения слизистой оболочки) — собирательное понятие, используемое для обозначения различных по происхождению и течению воспалительных и дистрофических изменений слизистой оболочки желудка.
- Поражение слизистой может быть первичным, рассматриваемым как самостоятельное заболевание, и вторичным, обусловленным другими инфекционными и неинфекционными заболеваниями или интоксикацией. В зависимости от интенсивности и длительности действия поражающих факторов, патологический процесс может быть острым, протекающим преимущественно с воспалительными изменениями, или хроническим — сопровождающимся структурной перестройкой и прогрессирующей атрофией слизистой оболочки.
- Соответственно выделяют две основные формы: острый и хронический гастрит. Отдельно рассматривают алкогольный гастрит, развивающийся на фоне злоупотребления алкоголем.

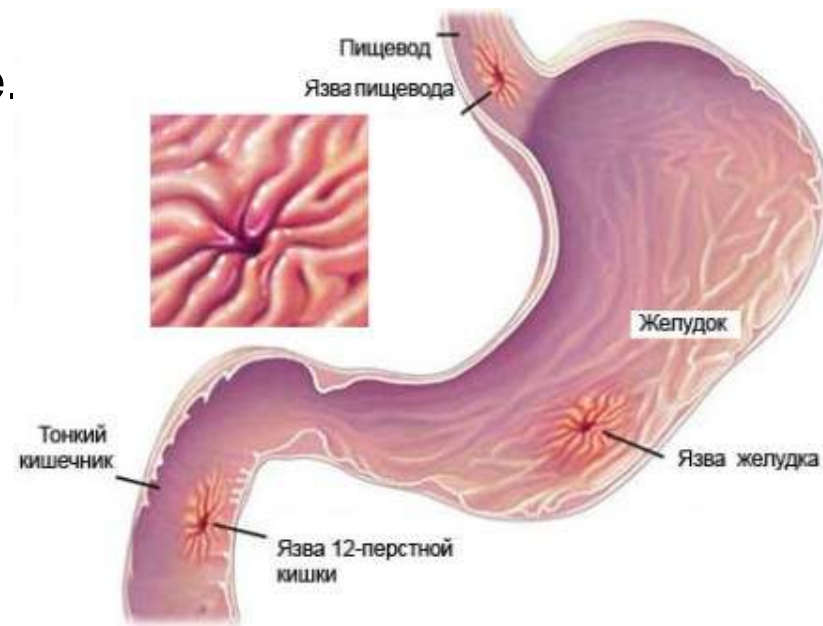


Микрофотография слизистой оболочки желудка больного хеликобактерным гастритом

<http://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%E0%F1%F2%F0%E8%F2>



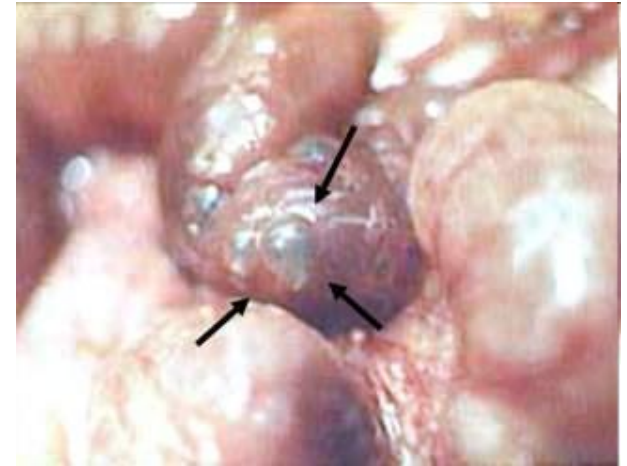
- **Язва двенадцатиперстной кишки** (лат. *ulcus duodeni*) — язва, возникающая в результате действия кислоты и пепсина на слизистую оболочку двенадцатиперстной кишки у людей с повышенной чувствительностью.
- Язва появляется как результат повышенной кислотности, увеличения содержания соляной кислоты в желудке. Основные факторы, ведущие к этому заболеванию: врожденные и наследственные особенности организма; неправильный режим питания (большие перерывы между приемами пищи, переедание, острая еда, злоупотребление алкоголем и курением); нервно-психические переживания; непереносимость определенных лекарств.
- Язвенная болезнь (лат. *Ulcus Enteritis*) характеризуется рецидивирующим течением, то есть чередованием периодов обострений (чаще весной или осенью) и периодов ремиссии. В отличие от эрозии (поверхностного дефекта слизистой), язва заживает с образованием рубца.



http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%F0%F1%F2%ED%EE%E9_%EA%E8%F8%EA%E8



- **Энтероколит** (от др.-греч. ἔντερον — кишка и колит) — одновременное воспаление тонкой и толстой кишок. Одно из наиболее часто встречающихся заболеваний системы пищеварения, которое приводит к атрофическим изменениям слизистой оболочки и нарушению функций кишечника.
- Хронический энтероколит — одно из наиболее часто встречающихся заболеваний системы пищеварения, которое приводит к атрофическим изменениям слизистой оболочки и нарушению функций кишечника. В зависимости от локализации различают энтероколит с преимущественным поражением тонкой кишки и с преимущественным поражением толстой кишки. Заболевание длительное.
- Причинами его являются кишечные инфекции, нарушение питания, злоупотребление острой пищей, алкоголем, интоксикация производственная и лекарственная, длительное употребление антибиотиков, пищевая аллергия, радиационные поражения, кишечные гельминтозы.



Источники информации

- http://podrostkidiety.com/stati/pitanie_podroستkov
- <http://www.allwomens.ru/11657-glavnye-pravila-pitaniya-podroستkov.html>
- http://www.pervenez.ru/junior_pitanie.html
- <http://www.womanbook.ru/children/food?id=687>