

## Особенности питания подростков

Подростковый период (12—15 лет у девочек и 13—16 лет у мальчиков) характеризуется прежде всего гормональной перестройкой в организме, что влечёт за собой изменения в психике, поведении, привычках, в том числе и в питании. Проблемы, которые могут возникнуть в этот период, часто связаны с недостаточностью питания, недоеданием,



задержкой роста, дефицитом витаминов и минеральных веществ. Однако вследствие малоподвижного образа жизни существует риск развития ожирения (особенно после ростового скачка). Особое внимание в подростковом возрасте стоит уделить потреблению кальция, витамина А, железа, цинка, витамина В6.

### Стоит обратить внимание:

1. На регулярность приёмов пищи. Старайтесь не пропускать завтрак (его можно взять с собой в школу). Не забывайте о приёмах пищи, если вы увлечены каким-либо делом: уроками, общением со сверстниками, компьютерными играми и т. д. Старайтесь организовать свой режим труда и отдыха так, чтобы всегда можно было сделать перерыв на приём пищи.

2. На то, чтобы приёмы пищи были полноценными. Помните, что перекусы сухомяткой (кондитерские изделия, бутерброды, хот-доги и т. д.) не являются полноценными приёмами пищи. Они устраняют чувство голода, обеспечив организм калориями, но обделяют его витаминами и микроэлементами, а также создают дополнительную нагрузку на пищеварительный тракт, так как переваривать такую пищу достаточно тяжело.

3. На изменения объёма и калорийности питания. У подростков периодически может возникать желание потреблять большое количество пищи. Это связано с процессами роста, изменениями гормонального фона и имеет временный характер.

4. На достаточное потребление жидкости. Между приёмами пищи не забывайте пить простую воду (только не из под крана!), особенно если появляется чувство жажды. Вода участвует во всех физиологических процессах, происходящих в организме, она нужна каждому органу, каждой клетке. Организм взрослого человека на 60—70% состоит из воды, а содержание воды в детском и подростковом организме ещё выше.

**Помните: хроническое обезвоживание наносит большой вред здоровью!**

5. На вредное воздействие продуктов фастфуда. Продукты питания, предлагаемые в заведениях быстрого питания, очень часто являются несбалансированными. Как правило, в них преобладают животные жиры и простые сахара, за счёт чего они становятся очень калорийными, способствуют жиरोотложению. Масло, в котором по многу раз жарится пища, содержит большое количество канцерогенных веществ, вызывающих раковые заболевания. А ароматизаторы, красители, усилители вкуса и

запаха в этих продуктах способны вызвать ещё и психологическое привыкание к данной пище.

Для организма человека вредным является как недоедание, так и переедание.

### Недоедание

Недостаточное поступление в организм белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ вызывает повышенную утомляемость, снижение успеваемости, способности организма справляться с умственной и физической нагрузкой. Ослабляется иммунитет, что часто приводит к простудным и инфекционным заболеваниям. В рационе питания школьника особенно важен завтрак, который не рекомендуется пропускать. В том случае, если не удаётся или не хочется завтракать дома, желательно взять еду с собой, воспользовавшись контейнерами или пакетами для хранения пищевых продуктов, и позавтракать уже в школе. Оптимальным считается приём пищи 4—5 раз в день, в дополнение к этому возможны небольшие перекусы дома или в школе. Здоровое питание уже само по себе помогает сформировать стройную фигуру. Не стоит увлекаться модными диетами для достижения красивого тела и эффектного внешнего вида.



**Помните:** многие диеты являются несбалансированными по белкам, жирам и углеводам!

Недостаток или избыток пищевых веществ тяжело переносит даже организм взрослого человека. Плохое самочувствие, снижение активности и высокая утомляемость будут обеспечены. Обделяя организм необходимыми витаминами и минеральными веществами, невозможно добиться здоровой, сияющей кожи, белоснежной улыбки, крепких волос и ногтей!

### Переедание

Другая крайность — **переедание**. Оно вызывает чувство тяжести и дискомфорта в желудочно-кишечном тракте, затрудняет пищеварение, приводит к накоплению лишнего жира и появлению различных заболеваний. В современном мире остро стоит проблема малоподвижного образа жизни, это касается как взрослых, так и детей. При низком уровне двигательной активности организм тратит мало энергии, а значит, калории, потребляемые с пищей, не расходуются, а накапливаются в организме в виде избытка жировой массы. Ситуация обостряется, когда на фоне малоподвижного образа жизни человек переедает, потребляет много высококалорийной пищи. В этой связи важно соблюдать баланс между потреблением и расходом калорий.





**Помните:** значительный избыток жировой массы может привести к таким заболеваниям, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, рак.

**Совет:** старайтесь избегать переяданий, особенно во время позднего ужина. Дело в том, что хорошо выспаться и восстановить силы за ночь можно только в том случае, если желудочно-кишечный тракт не будет занят активным перевариванием пищи. Дайте

организму полноценно отдохнуть, и он отблагодарит вас отличным самочувствием! Большая часть вышеперечисленных советов по питанию подростков справедлива также для детей младшего школьного возраста и юношеского возрастного периода.

### Витамины.

Повышенная потребность в витаминах может возникать при: интенсивном росте; интенсивной физической нагрузке; инфекционных заболеваниях; значительной нервно-психической нагрузке и других факторах.

На сегодняшний день известно 13 витаминов, которые обязательно должны поступать в организм человека с пищей (являются незаменимыми): 4 из них — жирорастворимые и ещё 9 — водорастворимые. Ввиду того что водорастворимые витамины, особенно витамин С, легко разрушаются при тепловой обработке пищи (жарка, варка и т. д.), рекомендуется хотя бы часть овощей и фруктов потреблять в сыром виде. Жирорастворимым витаминам кулинарная обработка пищи не так страшна. Витамины входят в состав ферментов, ускоряют химические преобразования обмена веществ. Важно придерживаться разнообразного питания, так как ни один продукт не содержит всех витаминов или даже большей части из них. Дефицит витаминов в организме является следствием недостаточного их употребления с пищей, из-за чего могут возникнуть быстрая утомляемость, раздражительность, сонливость, ломкость волос, сухость или шелушение кожи и т. д. Это состояние так называемого гиповитаминоза, или умеренного дефицита витаминов. В условиях глубокого дефицита витаминов возникает авитаминоз, который сопровождается развитием соответствующих заболеваний: например, цинги при дефиците витамина С, рахита при дефиците витамина D и др.



**Витамин А** содержится в желтке яйца, печени животных, молочных продуктах. Важен для роста тела, остроты зрения, хорошего состояния кожи, иммунной системы.

**Витамины группы В** содержатся в мясе, рыбе, птице, хлебе и крупах. Участвуют в обмене белков, жиров, углеводов, необходимы для нормального функционирования нервной системы.

**Витамин С** содержится в большинстве овощей и фруктов, в ягодах, капусте, сладком перце. Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина в крови.

**Витамин D** содержится в молоке и масле, жирных сортах рыбы, яичном желтке. Необходим для роста и развития костей и зубов.

**Витамин Е** содержится в орехах, семенах, растительных маслах, яйцах, майонезе. Защищает клетки и ткани организма от физического и эмоционального стресса, способствует нормальному развитию мышц.

## Минеральные вещества.

**Минеральные вещества** — это неорганические компоненты пищи, которые входят в состав органов и тканей, регулируют биохимические реакции. Минеральные вещества подразделяются на макроэлементы и микроэлементы. К важнейшим макроэлементам относят кальций, натрий, калий, магний, фосфор. **Важнейшие микроэлементы** — железо, цинк, медь, йод, фтор.

Для человека вреден как недостаток, так и избыток минеральных веществ. Например, недостаток цинка приводит к замедлению роста детей, изменениям кожи, при избытке цинка наблюдается тошнота, рвота, изменения крови.

**Кальций** в соединении с фосфором входит в состав костей и зубов, обеспечивает сокращение мышц. Основные поставщики кальция — молочные продукты, также он содержится в зелени.

**Натрий** необходим для нормального функционирования нервной системы и водно-солевого обмена. Содержится в поваренной соли.

**Калий** регулирует водно-солевой обмен. Содержится в овощах, фруктах, молоке.

Магний необходим для нормального функционирования нервной и скелетно-мышечной системы. Содержится в крупах, горохе, фасоли, семенах подсолнечника.

**Фосфор** необходим для минерализации костей и зубов, регулирует обмен веществ. Содержится в молоке, мясе, рыбе, хлебе, овощах.

**Железо** необходимо для обеспечения транспортировки кислорода. Содержится в мясе, рыбе, птице, хлебе.

**Цинк** входит в состав ферментов, ускоряющих биохимические реакции в организме. Содержится в крупах, мясе, молоке.

**Медь** входит в состав ферментов, стимулирует усвоение белков и углеводов. Содержится в крупах, овощах, мясе.

**Йод** поддерживает рост и развитие организма, участвует в регуляции обмена веществ. Содержится в морепродуктах, морской капусте.

**Фтор** укрепляет зубную эмаль, необходим для роста костей. Содержится в рыбе, хлебе грубого помола, орехах.

Для детского и подросткового возраста особое значение имеет обеспечение организма кальцием, железом и йодом.

**Сбалансированный рацион питания — залог вашего здоровья и красоты!**



**Подготовила:**  
ученица 10 «В» класса  
Гусейнова Малика  
Руководитель:  
Черемискина М.Н.