

Немного статистики

В настоящее время **29 процентов** всех российских школьников страдают каким-нибудь хроническим заболеванием.

На одного выпускника школы в среднем приходится **2,2 хронических болезни**.

Среди этих проблем второе место занимают **заболевания желудочно-кишечного тракта**, а на третьем стоят **болезни обмена веществ**.



Большинство этих проблем связаны с **недостаточным питанием**. Особенно в подростковом периоде, во время которого происходит не только бурный рост, но и гормональная перестройка организма, требующая больших затрат энергии и питательных веществ.

Нездоровые диеты для подростков

Рацион младенца, дошкольника и даже младшего школьника родители еще могут контролировать, но с подростками все намного сложнее. Мнение родителей становится для них



менее значимым, чем мнение дворовой или школьной компании. Вдобавок ко всему, появление карманных денег подкидывает новые соблазны – фаст-фуд, газировка, шоколад и даже пиво. Есть и другая крайность – недовольный своим внешним видом подросток практически прекращает есть или изобретает какие-то экзотические диеты. Несмотря на затруднения, родителям не стоит опускать руки. В любом случае, **подросток питается дома чаще всего**, и поэтому задача родителей – сделать так, чтобы доступная ему еда была сбалансированной, разнообразной и регулярной

Что входит в здоровую диету для подростка?

Заранее объясните ребенку, что несбалансированный рацион или постоянные диеты приводят в первую очередь к ухудшению внешности: выпадению волос, появлению перхоти, шелушащейся коже, слезящимся ногтям.

Из-за активного роста и гормональной перестройки организм подростка испытывает **повышенную потребность в белке**. Предпочтителен белок животного происхождения – мясо, птица, рыба.

Вегетарианство, которое становится все более популярным среди подростков, в этом возрасте **категорически противопоказано**. Его результатом могут стать железодефицитная анемия, нарушение роста и работы эндокринной системы. Девочкам это грозит прекращением месячных и потенциальным бесплодием.



Не менее сильную потребность организм подростков испытывает **в кальции**. Его недостаток приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки и даже появлению остеохондроза и остеопороза в более старшем возрасте.

Лучший источник кальция – молоко и кисломолочные продукты, особенно **творог**.



Кроме того, в рационе подростка **должны присутствовать и жиры**. При этом насыщенных жиров лучше избегать. Примерно 30 процентов жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны. Не стоит злоупотреблять быстрыми углеводами – их в меню подростка должно быть **не более 20–30 процентов**. А остальные 70–80 – это продукты, богатые клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты.

Когда и сколько?

В идеале подросток должен есть **четыре раза в день**, но соблюдать такой режим хотят далеко не все дети. Задача родителей – следить, чтобы пища принималась вовремя.

Завтрак подростка должен обеспечивать 25 процентов суточной потребности в энергии,

обед – 35–40 процентов, полдник – 15, а ужин – 20–25 процентов.

Завтрак, обед и ужин обязательно должны быть горячими.

Кроме того, желательно, чтобы подросток ел не менее трех порций молочных продуктов в день, включая молочную кашу или творожную запеканку. А свежие овощи или фрукты должны включаться в каждый прием пищи и становиться самостоятельным перекусом – вместо чипсов или конфет.

Памятка родителям

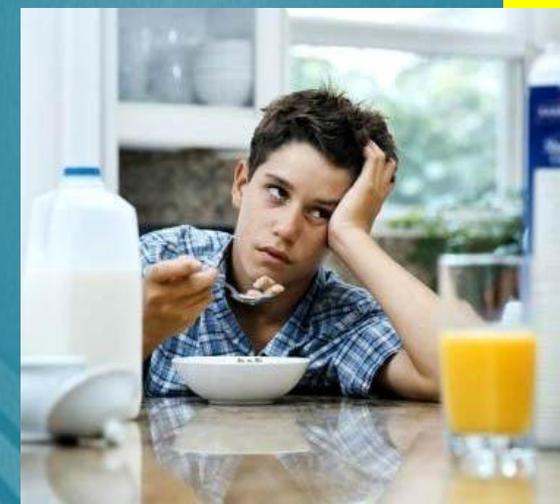
Нарушение питания – вторая по значимости причина хронических болезней у подростков.

А контролировать рацион ребенка в этом возрасте довольно трудно.

Именно поэтому родителям придется внимательно относиться к диете для подростка и, по необходимости, влиять на него личным примером.



Источник: Здоровая Россия
<http://www.takzdorovo.ru/>



ДИЕТЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

