**Чем питаться подростку?**

**Что такое рациональное питание?**

Под рациональным питанием понимается такое питание, когда пища полностью удовлетворяет  повышенные пластические, энергетические и другие потребности развивающегося организма ребёнка.

**Для чего нужно правильное питание?**

Правильное питание является одним из важнейших условий гармоничного развития организма. С пищей человек получает большинство веществ, необходимых для роста и развития, пополнения энергии, затрачиваемой на умственную и физическую работу.

Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 17 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга. Эти процессы связаны с окончательным созреванием и формирование человека. К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками (кружки, домашнее задание).

Для обеспечения всех этих сложных жизненных процессов школьнику необходимо полноценное питание, которое покроет повышенные потребности его организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, энергии. Эти показатели значительно изменяются в зависимости от возраста, пола, вида деятельности, условий жизни. В школьном возрасте дети должны получать биологически полноценные продукты, богатые белками, минеральными солями и витаминами.

**Каковы принципы здорового питания?**

**1. Питание школьника должно быть сбалансированным.** Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только **белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы.** Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. **Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.**

**2.** **Питание школьника должно быть оптимальным.** При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ.

**Калорийность рациона школьника должна быть следующей:**

* 7-10 лет – 2400 ккал
* 14-17лет – 2600-3000ккал
* если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

**3****. Питание школьника должно быть регулярным.** Регулярность питания необходима еще и потому, что в подростковом возрасте наиболее часто встречаются ошибки в его организации. Из-за «дефицита» времени подростки часто едят наскоро, всухомятку, не всегда досыта, плохо пережевывают пищу. Многие в этом возрасте — чаще всего девочки — уже обращают внимание на свою фигуру. Боясь располнеть, они ограничивают себя в питании, сознательно отказываясь от завтрака или ужина, что ведет к недоеданию и может отрицательно сказаться на их состоянии здоровья.

В основе рационального питания лежит условный рефлекс. Если подросток питается в одно и то же время, организм привыкает к этому и когда наступает время обеда, повышается возбудимость пищевого центра, в желудке начинают выделяться пищеварительные соки, повышается обмен веществ. В результате улучшается пищеварение, усваиваемость пищи. При беспорядочности питания условный рефлекс не вырабатывается, организм к приему пищи не готовится и как результат — ухудшается усваиваемость пищи, нарушается пищеварение, что может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Подросткам следует питаться в течение дня 4 раза с интервалами в 3,5-—4 ч между приемами пищи. Это вызвано тем, что при 4-разовом питании улучшается переваривание пищи и ее усвоение. Длительные перерывы в приёме пищи отрицательно сказываются на функциональном состоянии центральной нервной системы  всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляется слабость, тошнота, боли в животе).

Если ребёнок, находясь в школе 4 -5часов, не принимает пищи, он становится менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается.

Очень важно, чтобы дети не только регулярно и вовремя питались, но и получали при этом  необходимые гигиенические навыки, обучаясь правилам поведения за столом. Навыки и привычки, привитые с детства, сопровождают человека в течение всей его жизни.

**Какие продукты необходимы для полноценного питания школьников?**

**Белки.** Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.  
Ежедневно школьник должен получать 75-90 г белка, из них 40-55 г животного происхождения.

  **В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:**

* [молоко](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FDairy-products%2FMilk.html) или [кисломолочные напитки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FSour-milk-products%2FSour-milk-drinks.html) ;
* [творог](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FSour-milk-products%2FCheese-curd.html) ;
* [сыр](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FDelicatessen%2FCheeses.html) ;
* [рыба](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FFish-and-seafood%2FFrozen-fish-and-fish-products.html) ;
* [мясные продукты](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FMeat-poultry-and-eggs%2FMeat.html) ;
* [яйца](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FEggs%2FHen%2527s-egg.html) .

**Жиры.**   
Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.   
Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.   
Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, 30% суточного рациона.   
  **Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:**

* [сливочное масло](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FDelicatessen%2FButter.html) ;
* [растительное масло](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FGroceries%2FCookin-oil.html) ;
* [сметану](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FSour-milk-products%2FSmetana-Russian-sour-cream.html) .

**Углеводы.**   
Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.   
Суточная норма углеводов в рационе школьника - 300-400 г, из них на долю простых должно приходиться не более 100 г.   
  **Необходимые продукты в меню школьника:**

* хлеб или [вафельный хлеб](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fgoodsmatrix.ru%2Fgoods%2F4607126190026.html) ;
* [крупы](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FGroceries%2FCereals.html) ;
* [картофель](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FFrozen-vegetables%2FFrozen-potato.html) ;
* [мед](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FGroceries%2FHoney-and-other-apiculture-products.html) ;
* [сухофрукты](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FDried-fruits-nuts-seeds-and-dried-vegetables%2FDried-fruits.html) ;
* [сахар](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FSalt-sugar-and-soda%2FSugar.html) .

**Витамины и минералы.**  
Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.  
  **Продукты, богатые витамином А:**

* [морковь](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FFruit-vegetables-and-mushrooms%2FFresh-vegetables.html) ;
* сладкий перец;
* зеленый лук;
* щавель;
* шпинат;
* [зелень](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FFruit-vegetables-and-mushrooms%2FFresh-vegetables.html) ;
* плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.

**Продукты-источники витамина С:**

* [зелень петрушки и укропа](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FFruit-vegetables-and-mushrooms%2FFresh-vegetables.html) ;
* [помидоры](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FFruit-vegetables-and-mushrooms%2FFresh-vegetables.html) ;
* [черная и красная смородина](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FFrozen-fruit-vegetables-and-mushrooms%2FFrozen-fruit.html) ;
* красный болгарский перец;
* цитрусовые;
* [картофель](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FFrozen-vegetables%2FFrozen-potato.html) .

**Витамин Е содержится в следующих продуктах:**

* [печень](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FMeat-poultry-and-eggs%2FFrozen-poultry-and-pultry-products.html) ;
* [яйца](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FMeat-poultry-and-eggs%2FEggs.html) ;
* пророщенные зерна пшеницы;
* [овсяная](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FCereals%2FOatmeal.html) и [гречневая крупы](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FCereals%2FBuckwheat.html) .

**Продукты, богатые витаминами группы В:**

* [хлеб грубого помола](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FBread%2FBlack-bread.html) ;
* [молоко](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FMilk%2FCows-milk.html) ;
* [творог](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FCheese-curd%2FClassic-cheese-curd.html) ;
* [печень](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FMeat-poultry-and-eggs%2FFrozen-poultry-and-pultry-products.html) ;
* [сыр](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FCheeses%2FHard-cheeses.html) ;
* [яйца](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FEggs%2FQuail%2527s-egg.html) ;
* капуста;
* яблоки;
* [миндаль](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FDried-fruits-nuts-seeds-and-dried-vegetables%2FNuts.html) ;
* [помидоры](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FFruit-vegetables-and-mushrooms%2FFresh-vegetables.html) ;
* [бобовые](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.goodsmatrix.ru%2Fgoods-catalogue%2FGroceries%2FBeans.html) .

В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности **минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь** и другие.

**Как выбрать правильный режим питания?**

   Правильный режим питания является составной частью общего распорядка дня школьника. Он должен гармонично сочетаться с режимом занятий, труда и отдыха детей.

   Все учащиеся, независимо от времени начала занятий  в школе, должны вставать и завтракать в одно и тоже время.

   Утром организм ребёнка усиленно расходует энергию, так как в это время он наиболее активно работает, поэтому завтрак должен содержать достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих энергозатрат. Он должен обязательно содержать горячее блюдо - творожное, яичное, мясное, крупяное. В качестве питья желательно горячее молоко или кофейный напиток на молоке, чай с молоком. Хорошим дополнением к утреннему завтраку являются свежие фрукты или овощи.

Очень важно, чтобы ребёнок получал в школе завтрак, который организуется обычно во время второй перемены и состоит из какого-либо горячего или молочно-фруктового блюда. Учащиеся, получающие в школе завтрак, меньше утомляются и легче справляются со школьной нагрузкой

Перед обедом детям полезны овощные закуски (винегреты, салаты). Горькие овощи: редьку, чеснок, лук – целесообразно употреблять  в умеренных количествах. Они способствуют выделению пищеварительных соков. На обед ребёнок обязательно должен получить первое горячее блюдо (но не слишком объёмное) и полноценное высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На сладкое - лучше фруктовый сок, свежие фрукты, компоты из свежих или сухих фруктов.

Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, творожных и яичных блюд. Очень хорошо в состав ужина также включать свежие овощи и фрукты, значительно повышающие биологическую ценность питания. Перед сном не рекомендуются блюда из мяса или рыбы, так как богатая белком пища действует возбуждающе на нервную систему ребёнка и медленно переваривается. Дети при этом спят беспокойно и плохо отдыхают за ночь.

   Ребёнок должен есть не торопясь, тщательно пережёвывая пищу. Однако растягивать время пребывания за столом  не следует. Для завтрака и ужина школьникам достаточно по 10 – 15 минут,  для обеда – 15 – 20 минут, для полдника 5-8 минут. Распределение приема пищи выглядит следующим образом: завтрак 30—35 %; обед 35—40 %; второй завтрак или полдник 10—15 % и ужин 15—20 %.