



Врач информирует

Питание подростков

Четырнадцать–шестнадцать лет – это самый непредсказуемый, стремительный возраст, время активного формирования желез внутренней секреции. Если до 16 лет не сложилось правильное представление о пище, то с возрастом изменить привычки в еде будет очень трудно или практически невозможно. А это грозит не только избыточным весом, но и серьезными проблемами со здоровьем. За счет быстрого роста и развития в этом возрасте имеется повышенная потребность в калориях и питательных веществах. Поэтому лишенное родительского контроля бедное однообразное питание может привести к следующим проблемам:

- головокружение и мелькание «мушек» перед глазами;
- повышенная утомляемость;
- снижение иммунитета, кариес;
- заболевания суставов;
- хрупкость костей;
- нарушения менструального цикла у девочек;
- снижению успеваемости и концентрации внимания;
- истощение или ожирение.



Режим питания

14–16 лет – это время активного роста, которому сопутствует повышенный аппетит. Задачей родителей является объяснить подростку вред нерегулярного питания всухомятку, найти к альтернативу чипсам и булочкам, например, сухофрукты и орешки. Питание должно быть четырехразовое:

Завтрак – 25 %;

Обед – 35–40 %,

Полдник – 15 %,

Ужин – 20–25 % от суточной потребности в питательных веществах.

Завтрак должен включать закуску, горячее и напиток. В качестве закуски могут быть овощи или фрукты, сыр или творог, яйцо, салаты. В качестве горячего каши, овощное рагу, мясо, рыба. Напиток в виде горячего чая, компота, киселя, молока.

Варианты завтраков для подростка:

Творожная запеканка с изюмом или шоколадным соусом.

Каша овсяная, молочная с сухофруктами или ягодами.

Каша пшенная молочная с тыквой, бананом, яблоком или изюмом.
Яичница, омлет, с мясом, зеленым горошком или овощами.
Сырники творожные со сметаной или вареньем и йогурт.
Каша гречневая молочная с овощами.

Обед ребенок чаще получает в школе. Он должен состоять из супа, второго блюда (гарнир с мясом или рыбой), на третье может быть напиток с печеньем, йогурт и т. д.

На полдник ребенку можно дать фрукт, творожок, овощной салат.

На ужин можно приготовить:

Мясные котлеты с овощами;
Творожная запеканка с яблоками;
Омлет с макаронами;
Каша с сухофруктами;
Вареники с вареньем или ягодами и фруктами;
Рыбное суфле с тушеной морковью.

Перед сном как вариант можно предложить стакан кефира, молока.

Калорийность пищи рассчитывается так: на 1 кг массы тела должно потребляться примерно 1,8 ккал. Это значит, что в сутки подросток должен съесть примерно 3000, а при повышенной физической нагрузке – 3500 ккал. У мальчиков в этот период особенно велика потребность в энергии, и не редкость, что окружающих поражает их повышенный аппетит.

Качественный состав пищи

Качественный состав пищи таков: соотношение белков, жиров и углеводов – 1:1:4.

Белки

Средняя потребность в белках на 1 кг в сутки составляет 2–1,5 г, притом на 50 % это должен быть белок животного происхождения (мясо говядины и птицы, рыба, молочные продукты). Он имеет первостепенную роль, т. к. является структурным материалом для роста и иммунной системы, необходим для силы мышц. При нехватке белка в организме страдает головной мозг, снижается память и умственные способности, ребенок быстрее устает, иммунитет не справляется с инфекциями. Молочные продукты помимо высокого уровня белка богаты кальцием, а мясо является основным источником железа, рыба же богата фосфором и минералами.

Жиры

Суточная потребность в жирах составляет около 100 г. Для подростка роль жиров состоит в синтезе половых и других стероидных гормонов. Более полезными являются растительные масла, сливочное масло и сметана. Растительные жиры полезны за счет содержания полиненасыщенных жирных кислот, а животные – благодаря жирорастворимым витаминам, таким как А и D. 70 % поступающих жиров должны быть растительного и лишь 30 % – животного происхождения.



Углеводы

Суточная потребность в углеводах составляет 10–15 г на 1 кг массы тела (в зависимости от физической активности, температуры внешней среды и т. д.). Основная функция

углеводов – обеспечение энергетических потребностей организма. Источниками полезных углеводов для ребенка являются крупы, овощи, хлеб, бобовые, зелень, фрукты, ягоды, а не булочки, пирожные и конфеты. Овощи к тому же являются основным источником витаминов и минералов, а содержащиеся в них пищевые волокна нормализуют перистальтику кишечника. О том, как выбрать свежие и полезные овощи и фрукты, можно прочитать в наших соответствующих статьях.



Жидкость

Потребность организма детей и подростков в воде выше, чем у взрослых, и составляет на 1 кг массы тела 50 мл (у взрослых – 30–40 мл). Полезно пить минеральную воду, чай, отвары из трав и сухофруктов, овощные и фруктовые соки. Газированные напитки не способны утолить жажду, они раздражают слизистую желудка, способствуют вымыванию кальция из костей и зубов, могут вызывать аллергические реакции.

Нормы потребления витаминов, макро- и микроэлементов для подростка

Подросток обязательно должен получать с пищей необходимое количество макро- и микроэлементов, витаминов. Летом достаточно есть в разнообразии свежие овощи и фрукты (ягоды), а в зимне-весенний период можно пить курс витаминных препаратов. Считается, что, съедая в день шесть фруктов разного цвета, мы восполняем потребность во всех необходимых витаминах и минералах!

Кальций (1,2 г/сут.) и магний (300 мг/сут.) нужны для построения костей и зубов, также магний снимает возбудимость нервной системы, помогает справиться с бессонницей, благотворно влияет на сердечную мышцу.

Фосфор (1,8 г/сут.) необходим для обмена веществ, нормальной работы нервной системы и мозга, мышц, печени и почек.

Железо (15–18 мг/сут.) необходимо для кроветворения, насыщения организма кислородом.

Натрий (4 г/сут.),

хлор и калий (4 г/сут.) нормализуют водно-солевой обмен, кислотно-щелочное равновесие, калий выводит из организма лишнюю воду и натрий.

Йод (130 мкг/сут.) необходим для нормальной деятельности щитовидной железы.

Фтор (2–3 мг/сут.) участвует в построении костей и зубов.

Витамины нужны для нормального течения метаболических процессов и жизнедеятельности организма в целом. Они участвуют в различных биохимических процессах, обеспечивают физическую и умственную работоспособность подростка, укрепляют иммунитет.



Исключение

Продукты, которые становятся главной причиной ожирения у подростков, т. е. они должны быть исключены из употребления полностью:

Чипсы,

газировки,

шоколадные батончики и конфеты.

Соусы промышленного производства (кетчупы, майонезы, аджики и др.).

Продукты из переработанного мяса (колбаса, ветчина, сосиски).

Хлебобулочные изделия и фастфуд.

Жареное (особенно котлеты и картошка, жареные пирожки).

Есть следует преимущественно домашнюю еду.

Овощные супы, крупяные каши (манной и овсяной увлекаться не стоит), хлеб, морепродукты, молочные продукты (цельное молоко и кефир, сыр и творог), яйца, некрепкий чай, важно тушить и запекать мясо курицы, нежирной свинины, говядины. Картофель можно употреблять не чаще двух раз в неделю в отварном или запеченном виде. Макароны можно есть только из твердых сортов пшеницы.

Не стоит злоупотреблять сладкими и мучными продуктами.

В подростковой диете можно устраивать разгрузочные дни, в которые питаться можно кефиром, гречкой на воде и свежими/запеченными фруктами. Но устраивать такие дни рекомендуется максимум один день в неделю. Калорийность – до 1000 на сутки. Более значительное снижение питательности и тем более полный голод в разгрузочные дни вызовут различные нарушения в организме подростка, в том числе перевозбуждение центра аппетита в головном мозге, что может привести к срыву: ребенок будет поедать все вокруг и в итоге наберет больше, чем потерял до этого.

Значительную роль играет физическая активность, достаточно будет чем-то заниматься по два часа два-три раза в неделю. Подойдет любой вид спорта, лишь бы он приносил удовольствие подростку (бег или плавание, йога или танцы, ролики или коньки, лыжи, борьба и бокс, игровые виды спорта, футбол, волейбол – перечень можно продолжать долго).

