**Организация правильного питания подростка**

В период обучения в школе, в подростковом возрасте происходит перестройка обмена веществ, деятельности головного мозга, эндокринной системы, продолжаются процессы роста и развития. В 12 - 17 лет подросткам требуется значительно больше энергии, чем в любом другом возрасте. Рост, развитие органов и систем требуют восполнения затрат энергии, пластического материала, витаминов, минеральных солей, микроэлементов. Все вещества для построения новых клеток поступают с пищей.

 Состояние здоровья растущего организма во многом зависит от качества питания.. Первостепенное значение имеет белок - питание необходимое для роста, формирования иммунной системы, развития мускулатуры, увеличения силы мышц. Белки содержатся почти во всех продуктах, кроме сахара и жиров. Особенно богаты белками мясо, рыба, молоко, орехи, сыр. Также много белка содержится в хлебе, крупах, бобовых и яйцах.

Белки поступают в организм с пищей, как животного (мясо, молоко), так и растительного (каши, фасоль, орехи) происхождения. При дефицит белка возникают нарушения функции коры головного мозга, страдает память, умственные способности, быстро возникает переутомление, снижается работоспособность, сопротивление к инфекциям.

Белки животного происхождения в рационе должны составлять не менее 50% от общего количества белков рациона.

Детям школьного возраста необходимы полноценные жиры – сливочное, растительное масло. Жиры растительного происхождения должны составлять примерно 20% от общего количества жира рациона.

Источником растительных жиров являются растительные масла (99,9% жира), орехи (53-65%), овсяная (6,9%) и гречневая (3,3%) крупы. Источники животных жиров – свиное сало (90-92% жира), сливочное масло (72 – 82%), сметана (30%), сыры (15-30%). Растительные жиры содержат много незаменимых полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), токоферолов.

Таким образом, избыток жиров в питании, как и их недостаток, также нежелателен: нарушается обмен холестерина, усиливаются свёртывающие свойства крови, возникают условия, способствующие развитию ожирения, желчнокаменной болезни, атеросклероза. Избыток ПНЖК приводит к заболеваниям печени и почек, их недостаток – к замедлению роста, изменению проницаемости капилляров, поражению кожи. Это говорит о том, что необходимо определённым образом сочетать количество животных и растительных жиров в пище.

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.

Клетчатка – очень важный компонент здоровой пищи. Содержится она в растениях и в желудке не переваривается. Клетчатка увеличивает объём пищи, создаёт чувство насыщения и облегчает прохождение пищи по кишечнику, предупреждает развитие запоров. Клетчаткой богаты изделия из ржаной муки грубого помола, хлеб и макароны из муки с отрубями, овощи и фрукты, зелень.

Свинина, бекон, печень, почки, продукты из цельного зерна, дрожжи, соя, рыба, зелёные овощи, в том числе горошек, картофель

Печень, постное мясо, продукты из цельного зерна, овощи, в том числе зелёный перец, горошек, картофель), рыба, птица, дрожжи, арахис, сыр, яйца

Большинство продуктов, особенно мясо, зернопродукты (в том числе с отрубями и тёмный рис), овощи, дрожжи, яйца, орехи

Мясо, яйца, рыба, хлеб, зелёные овощи (в том числе капуста), дрожжи, пророщенное зерно и продукты из муки с отрубями, молоко

Семена, зелёные листовые овощи, орехи, хлеб с отрубями, маргарин, крупы, яичный желток, растительное масло, пророщенное зерно

Молоко, йогурт, сыр, мясо, крупы (в том числе овсяная), рыба (в том числе сардины), зелёные овощи (в том числе кресс-салат и шпинат), кунжут, орехи, не кипячёная жёсткая вода

Морепродукты, жир из тресковой печени, фрукты, овощи. В некоторых сортах поваренной соли есть йодистые добавки

Мясо, печень, почки, яйца, фасоль, чечевица, шпинат, курага, дрожжи, инжир, чернослив, крупы, орехи, какао, патока

Большинство продуктов, особенно зелёные овощи (кроме шпината), хлеб, молоко, яйца, арахис, соя, кунжут, цельное зерно

Потребление соли также следует ограничивать. Необходимо отказаться от солёных закусок, солёной пищи в пакетах (чипсы, хрустящий картофель, солёный арахис и др.) и стараться не солить уже приготовленную пишу. В кофе, чае и напитках с колой есть кофеин, который возбуждает нервную систему и является лишней нагрузкой для сердца. Рекомендуется ограничить эти напитки в рационе подростка.

Каждый подросток должен знать о пользе здоровой пищи и уметь отличать полезные продукты, которые необходимы ему каждый день: молоко, кефир, творог, простокваша, йогурт, овсяные хлопья, рис, ядрица, масло растительное, сыр, хлеб, рыба, мясо, яйца, яблоки, лимоны, морковь, капуста, картофель, огурцы, соки, кабачки. Эти продукты должны входить в рацион ежедневно и в достаточных количествах. Старшеклассникам необходимы свежие фрукты и овощи – источники минеральных солей, витаминов, клетчатки и других необходимых пищевых веществ. Рацион должен быть разнообразным. Подросткам надо соблюдать основные принципы здорового питания, употреблять в пищу полезные для здоровья продукты, с этой целью должны проводиться медработниками беседы с родителями, учителями и детьми разного возраста.

- соблюдение санитарных правил (мытьё рук с мылом перед едой, обязательное мытьё овощей и фруктов перед употреблением, индивидуальная посуда),

4-5 приёмов пищи в сутки, через 4 часа; более частые приемы приводят к снижению аппетита, редкие к большим объемам пищи и растяжению желудка.

Если горячий завтрак в школе по какой-то причине невозможен, его можно заменить на молочно-фруктовый (молоко, йогурт, булочка, сыр, фрукты). Питание в школе желательно сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным. В первую половину дня лучше съедать продукты богатые животным белком, а на ужин – молочно-растительные блюда.

Распределение калорийности питания в течение суток: завтрак – 25%, обед – 35-40%, школьный завтрак (полдник) – 10-15%, ужин – 25%.

Завтрак должен включать горячее блюдо – крупяное, творожное, яичное или мясное. Утренний завтрак должен быть достаточно питательным, но не чрезмерно обильным. Есть нужно, не торопясь, хорошо пережёвывая пищу. На завтрак лучше всего съедать кашу, а для большей её калорийности и полноценности, разнообразия вкуса, можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, варенье, орехи, сухофрукты, сливочное масло. Для ослабленных детей, при пониженном аппетите - к каше можно добавить отварную рыбу, сыр, творог, яйцо. В качестве напитка лучше всего использовать какао или некрепкий чай. В крупах содержится растительный белок, углеводы, минеральные вещества и витамины. Гречневая крупа богата К, Р, Мg, Fe, витаминами группы В, овсяная крупа - P, Mg, Ca, Fe, Cu, Mn, Zn, витаминами группы В и витамином Е. Можно использовать и овсяные хлопья с молоком, пшённую, манную крупы. Если же подросток совсем не переносит кашу, то можно попробовать сухие завтраки с йогуртом, молоком, кефиром или соком.

В настоящее время есть большой выбор сухих завтраков отечественных и зарубежных производителей, обогащенных биологически активными компонентами – витаминами и минералами, в пропорциях соответствующих суточной потребности. Полезны в период активного роста и развития сухие завтраки, мюсли, обогащённые кальцием, железом, йодом, витаминами и другими микроэлементами.

Кальций нужен для активного роста и укрепления костей и зубов, при его дефиците нарушаются функции нервной и мышечной систем, рост костей, может развиться остеопороз. Железо необходимо для переноса кислорода по всему телу, недостаток йода вызывает увеличение щитовидной железы - зоб.

Оправдана возможность использования обогащённых сухих завтраков, витаминно-минеральных напитков или коктейлей в качестве лёгкого завтрака, добавок в первые блюда, при непереносимости или замене одного блюда на другое, для разнообразия рациона.

Обед должен составлять – 35% от суточной нормы пищи. Обед, как правило, включает три, четыре блюда и обязательно горячее первое – суп. На закуску – свежие овощи или овощи с фруктами (капуста, морковь, огурцы, помидоры, зелёный лук, салат, сладкий перец, редис, петрушка, укроп). Зимой можно использовать квашеную капусту, солёные огурцы, помидоры, репчатый лук, редьку, зелённую фасоль, зелённый горошек (консервированные). Сельдь, яблоки, клюква и изюм могут дополнять салаты, которые полезнее заправлять растительным маслом, сметаной или реже майонезом. Школьники очень любят винегреты из вареных овощей.

Полдник обычно включает молоко или кисломолочный продукт и булочку. Молоко – полезный продукт, необходимый для школьника, являющийся источником кальция. Также в полдник полезны свежие фрукты, ягоды, нежирное печенье, вафли, сухарики, сушки, баранки, пряники, оладьи, блины, сухие завтраки с молоком или витаминно-минеральный коктейль.

Кисломолочные продукты обладают антимикробным действием: подавляют рост болезнетворных бактерий в кишечнике. К ним относятся: простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана. Кисломолочные напитки содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как в результате кисломолочного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму. Особенно полезны натуральные йогурты, содержащие живые бактерии.

На ужин предпочтительно есть овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники. Мясо и рыбу лучше использовать в первую половину дня, так как пища богатая белком медленнее переваривается и возбуждающе действует на нервную систему. Ужинать нужно не позднее чем за 11/2 – 2 часа до сна. На ночь можно выпить стакан кефира или молока.

Подростки употребляют примерно около двух литров воды в сутки: литр с питьём и литр с пищей. Даже сухие продукты, например, крупа и мука содержат немного воды. Около литра выделяется с мочой, остальное – с потом и при дыхании. Полезно пить овощные и фруктовые соки. Употребление газированных напитков нежелательно, так как они не утоляют жажду, способствуют раздражению слизистой желудочно-кишечного тракта, могут стать причиной вымывания кальция из костей и зубов, часто вызывают аллергические реакции (консерванты, концентраты, красящие вещества, ароматизаторы, подсластители), способны вызывать микроожоги слизистой пищевода и желудка. Можно использовать минеральную воду, которую добывают из глубоких подземных источников, в ней содержатся минеральные соли, и она достаточно чистая. В ларьках и на оптовых рынках, часто продаются некачественные или фальсифицированные напитки. Безалкогольные напитки входят в состав лишь дополнительного ассортимента буфета школьных столовых и должны присутствовать на столе в доме только изредка, во время праздников. Значительно полезнее фруктовые и ягодные соки (клюквенный, брусничный, смородиновый, рябиновый, облепиховый, из шиповника) – они стимулируют аппетит, хорошо утоляют жажду и богаты витамином С.

Необходимо помнить о режиме питания. Не все подростки строго соблюдают режим питания. Иногда увлёкшись занятиями или игрой, они часто пропускают время приёма пищи. Это нарушает работу желудочно-кишечного тракта, препятствует выработке и упрочению условных рефлексов, что ухудшает переваривание, и усвоение съеденной пищи. Часто, проголодавшись и не дожидаясь обычного часа обеда или ужина на ходу перекусывают что-нибудь (попкорн, шоколад, чипсы, газировку). Это также неприемлемо, так как съеденная при этом пища недостаточна, чтобы полностью удовлетворить возникшую к этому времени потребность в еде и «перебивает аппетит». В обязанности медицинских работников входит внушение детям необходимости использовать время большой перемены в школе для полноценного горячего завтрака!

Пища должна быть не только полезной, но и вкусной, разнообразной, красиво приготовленной и поданной к столу. Навыки культурного поведения за столом – пользование ножом, вилкой, салфеткой – в школьном возрасте должны быть уже сформированы. Подростку необходимо объяснять, что во время приёма пищи он не должен отвлекаться на посторонние игры, разговоры, чтение, телевизионные передачи, компьютер. При таких условиях пища хуже усваивается (тормозится выделение пищеварительных соков). Правильное питание – важный составляющий компонент сохранения и укрепления здоровья.