

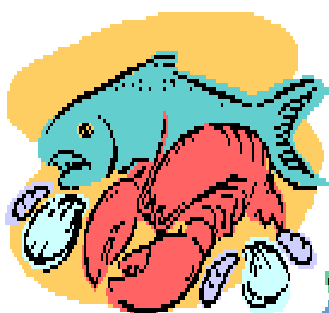
## Планирование рациона для подростков.

Как известно, подростковый период – возраст 10-18 лет. Это время ознаменовано ускоренным ростом всего организма, перестройкой внутренних органов и систем. Именно в этот период ребенок превращается во взрослого человека, значит правильно организованное питание для растущего организма особенно важно. В первом периоде подросткового возраста (с 10 до 13 лет) происходит активное развитие, поэтому организму **необходим кальций**. Его недостаток может вызвать серьезные осложнения в деятельности опорно-двигательной системы (сколиоз и остеохондроз). **Восполнить запасы кальция помогут молоко и молочные продукты: творог, кефиры и йогурты.** Для мышц также необходим строительный материал, значит, **следует включать в рацион достаточное количество животного белка (мясо птицы, говядину, телятину).**

В 14-16 лет активно формируются железы внутренней секреции, именно их работа и вызывает образование на коже ненавистных «угрей». Очень осторожно нужно относиться к жирной пище, хотя исключать жиры совсем не стоит.

К 18 годам подростковый организм можно уже считать полностью сформированным и готовым к взрослой жизни. Именно в это время подростки и начинают свои эксперименты с питанием: увлечение диетами, вегетарианством, голоданием, что категорически противопоказано в этом возрасте.

Питание должно обеспечивать организм подростка энергией и полезными веществами. **Среди продуктов первой необходимости - молоко, фрукты, овощи, белый хлеб, бобовые, мясо.** А вот содержание сахара, соли и жиров в приготовляемых блюдах не должно быть высоким. Обязательно четырехразовое питание. На обед должно приходиться 35-40% потребляемой пищи, на завтрак и ужин – по 25% и на полдник – 15%.



## Для нормального развития и роста подросткового организма необходима следующая группа продуктов:

- **крупы и злаки**, которые являются сложными углеводами и восполняют необходимые затраты энергии, нужной организму для быстрого роста;
- **белковые продукты – мясо и рыба** (белок является главным строительным материалом для мышц и тканей внутренних органов, а в красном мясе содержится еще и большое количество железа, недостаток которого вызывает анемию);
- **овощи, корнеплоды и фрукты** – источники растительной клетчатки, которая нормализует работу желудочно-кишечного тракта (кроме того, растительная пища – это еще и природный антиоксидант, продлевающий нашу молодость и выводящий из организма токсины);
- **растительные жиры**, которые содержатся в растительном масле и орехах (они чрезвычайно полезны, так как содержат ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, благодаря им волосы делаются шелковистыми, а ногти - более крепкими);
- **молоко и кисло-молочные продукты** – источники кальция, фосфора и витамина D, необходимых для роста костей;
- **достаточное количество воды** (чистая питьевая вода обеспечивает нормальное функционирование органов и систем, ее объем в сутки определяется из расчета 30 мг на 1 кг массы тела).

Если подросток будет придерживаться этих нехитрых правил, то он сможет нормально развиваться. Очень важно именно в этот период сформировать у ребенка принципы питания, которых он будет придерживаться и во взрослой жизни. Поскольку от вредных привычек (мы имеем в виду, прежде всего, привычки питания), приобретенных в юности, бывает очень трудно отказаться, они часто сохраняются у человека на всю жизнь. Неправильное питание является основной причиной избыточного веса и многих серьезных заболеваний.

