

Необходимость правильного питания для подростков

Ведь неверно подобранная для подростка диета неизбежно приведет к печальным последствиям. Уже сегодня среди школьников треть имеет хронические заболевания. Большая часть заболеваний непосредственно связана с питанием подростков. Хот-доги, чипсы, гамбургеры сами по себе являются бомбами замедленного действия, но, когда их еще и запивают колой – это двойной удар по организму. Подростки не виноваты, они просто не знают, каким должно быть правильное питание. Им представляется, что хорошо только то, что вкусно и приятно на вид. Здесь должны подключаться родители и учителя, объясняя детям, к чему может привести злоупотребление фаст-фудом и разноцветными газировками.

С 14 до 16 лет

В четырнадцать-шестнадцать лет у человека активно формируются железы. Именно в этот период велика вероятность появления акне, то есть, угревой сыпи. Рацион в данном случае следует сбалансировать таким образом, чтобы в нем не было большого количества жирных продуктов. Но полностью удалять из меню жирную пищу нельзя.

Меню для подростков

Когда речь заходит про то, как следует составлять меню, обеспечивающее правильное питание для подростков таким образом, чтобы растущий организм получал полную «коллекцию» необходимых ферментов. Питание должно быть строго сбалансировано. Молочные продукты, овощи, фрукты, мясо, белый хлеб, бобовые – вот продукты, которые должны входить в рацион в обязательном порядке. При этом следует избегать пищи с большим содержанием жиров, сахара и соли.

Обед

В обед подросток обязательно должен съесть суп, без которого правильное питание в подростковом возрасте просто невысказано. Второе – мясное или рыбное, гарнир из круп или овощей. Кроме того, полезно съесть пару-тройку каких-нибудь свежих фруктов. Кашами злоупотреблять не стоит, достаточно съедать такое блюдо один раз, на завтрак.

Правильное питание для набора мышечной массы

Методик как правильно питаться спортсмену существует множество, этот вопрос изучен очень подробно и тщательно. Подросткам, желающим набрать мышечную массу, начинать тренировки следует с четырнадцати лет. Основное условие – правильное питание, употребление большого количества углеводов и белков. Кроме того, необходимы витамины, особенно В12 и В6. В таком возрасте многие подростки занимаются дома, отжимаясь, подтягиваясь, качая пресс. Рацион подростка-спортсмена должен обеспечивать наличие пластического материала для строительства мышечных клеток. Соотношение углеводов, жиров и белков в данном случае должно составлять: 4-1-1. Энергетические затраты организма необходимо компенсировать питанием, с таким прицелом и должно составляться меню. Режим питания занимающегося спортом подростка должен соответствовать условиям так называемой дробности. В обязательном порядке необходима горячая пища. В меню должны присутствовать рыба, мясо, птица, яйца, каши, сыр, свежие фрукты, творог, растительные масла, соки, хлеб. При занятиях зимними видами спорта в рацион подростка-спортсмена нужно включать больше жиров.

Питание подростка при угревой сыпи

Как уже было сказано, проблема угревой сыпи является намного более серьезной, чем к ней принято относиться в мире взрослых. Непременное условие излечения

— правильное питание при угревой сыпи, позволяющее резко снизить «бомбардировку» кожи изнутри жировыми отложениями. Диета позволяет улучшить, а в некоторых случаях, и полностью устранить угревую сыпь. А чистая кожа, как известно, залог хорошего настроения подростка. Угревая диета маложирная, с содержанием большого количества клетчатки. Кроме того, при угрях следует ограничить потребление соленых блюд, рафинированных продуктов, сладостей. Полностью исключить жареное. При акне необходимо съедать от двадцати до тридцати граммов клетчатки ежедневно, есть мясо птицы, но при этом избегать таких продуктов, как арахис и орехи. При серьезных поражениях кожи, нужно исключить и молочные продукты (даже сыр и мороженое). Подросток должен знать, что правильное питание против прыщей и угревой сыпи – это продукты, насыщенные всевозможными витаминами. Кроме того, необходимо есть продукты, содержащие цинк, хром, кальций. Наиболее важны в этом случае цинк и витамин А. Цинк содержится в печени, горохе, говядине. Витамином А богаты чеснок, рыба, калина, творог.

Какие витамины нужны подростку для полноценного роста и развития?

Для правильного и быстрого роста подростка необходимо сбалансированное полноценное питание. Но также полезно будет в определенном возрасте принимать дополнительные витамины для подростков.

Определить, насколько правильно питается ребенок, поможет вычисление калорий, потребляемых в течение дня. Для этого можно использовать калькулятор калорий, его можно найти в интернете в поиске. Или примерно посчитать килокалории вручную. Один грамм белка, как и один грамм углеводов равняется 4 килокалориям. А один грамм жира несет энергию в 9 килокалорий. Для девушек от 14-15 до 17 лет количество необходимых килокалорий в сутки в среднем составляет от 2000 до 2800. Для молодых людей в возрасте от 14-15 до 17 лет – от 2500 до 3200 ккал.

Следующий важный показатель правильного питания и залог получения с пищей всех необходимых элементов – это количество и пропорция потребляемых белков, жиров и углеводов. Для парней в возрасте от 12-13 до 16-17 лет и девушек этого же возраста количество белков на 1 кг веса в сутки должно быть не менее 2 граммов, жиров 1 грамм, а углеводов – 4-6 грамма (при отсутствии сильных физических нагрузок).

Исходя из всех этих необходимых усредненных показателей, ребенок в течение суток должен обязательно кушать мясо (220 г), молоко (500 мл), картофель или крупы (300 г), овощи (300 г), творог (50 г), фрукты (500 г), рыбу (70 г), хлеб ржаной, макаронные изделия. Лучше комбинировать эти продукты с другими, также полезными для детей в этом возрасте.

В период полового созревания важно обеспечить ребенку необходимые витамины и минералы для правильного формирования скелета и поддержания ростового процесса.

Это интересно! Скелет у человека формируется не только в подростковом возрасте 13-16 лет, но вплоть до 23 лет. Своего максимального роста человек достигает именно к этому возрасту. До этого возраста также рекомендуется периодически принимать поливитамины. Они помогают выработке нужных гормонов для правильного развития.

Это интересно! Данные исследований показали, что только 2% людей на планете имеют тот рост, который заложен генетический. Остальные, в основном из-за нехватки необходимых витаминов для подростков, не дорастают на 10-12 сантиметров!

Подростки должны получать все необходимое для роста и развития в комплексе. Важная часть отводится правильному питанию. Потому что вместе с едой

организм получает не только витамины, но и другие вещества-спутники, которые эффект от витаминов могут усиливать.

Также важно, чтобы в подростковом возрасте человек получал в необходимом количестве минеральные вещества. Самым важным для подростков считается поступление в организм кальция, который нужен для крепости и здоровья костей. Также кальций принимает участие в работе кровеносных сосудов, обеспечивает органы кислородом.

Из минеральных веществ именно в период полового созревания для детей важны цинк и медь, фосфор, марганец. Эти вещества нужны для гармоничного формирования всего тела. В период роста не обойтись каким-нибудь одним витамином, потому что каждый имеет свою зону влияния. Рост организма является процессом сложным. Если какого-то элемента будет не хватать, то избыток других просто может выводиться организмом без полезного использования.

Каждый ребенок развивается индивидуально, даже при правильно спланированном рационе человеку все равно будет не хватать того или иного вещества. Случиться может всякое: и витамины не усваиваются, и их требуется больше в конкретном случае, возможно, какие-то заболевания вносят свои коррективы. В таких случаях на помощь приходят фармацевтические компании, предлагающие разнообразные поливитамины.

Поливитамины и комплексы призваны служить одной задаче: обеспечение определенной группы населения конкретными, необходимыми в данный период жизни витаминами. В том числе продаются поливитамины, специально разработанные для подростков.

Питание подростков

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. Главным строительным материалом являются белки. Кроме того, источником пластического материала и энергии также являются жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Недостаток любого из питательных веществ ослабляет организм, замедляет рост и обновление клеток. Подросток испытывает повышенные нагрузки, умственные и физические, соответственно увеличивается расход энергии и потребление пищевых веществ. Нарушение питания в этом возрасте, как и в любом другом, может привести к расстройствам жизнедеятельности организма, хроническим заболеваниям, поэтому для правильного развития, поддержания здоровья, силы и красоты необходимо придерживаться рационального полноценного питания, которое предусматривает полное удовлетворение возрастных физиологических потребностей развивающегося организма.

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. Дефицит белка, особенно животного происхождения нередко вызывает дисбаланс аминокислот, нехватке некоторых незаменимых аминокислот. В результате возникают нарушения функции коры головного мозга, страдает память, умственные способности, быстро

возникает переутомление, снижается работоспособность, сопротивление к инфекциям. Особенно чувствительны к недостатку животного белка дети, у которых происходит задержка роста и умственного развития. Для растущего организма имеет большое значение поступление полноценного белка. Белки животного происхождения в рационе должны составлять не менее 50% от общего количества белков рациона. Белки состоят из более простых веществ, аминокислот. В пищеварительной системе белки расщепляются на аминокислоты, которые идут на построение новых белков для тканей тела, мышц, волос, кожи и клеток крови. Детям школьного возраста необходимы полноценные **жиры** – сливочное, растительное масло. Жиры растительного происхождения должны составлять примерно 20% от общего количества жира рациона. Роль жиров не ограничивается только, как энергетическая, в определённой степени жиры являются и пластическим материалом, так как входят в состав клеточных мембран и как белки являются незаменимыми факторами питания. Кроме того, жиры участвуют в обмене других пищевых веществ, например, способствуют усвоению витаминов А и Д, источником которых являются животные жиры. Жиры – это органические соединения, растворимые в ряде органических растворителей и нерастворимые в воде. Основным их компонентом являются триглицериды и липоидные вещества (фосфолипиды, стеринны и др.). Животные и растительные жиры обладают различными физическими свойствами и составом.

Животные жиры – это твёрдые вещества, в состав которых входит большое количество насыщенных жирных кислот. Из животных стериннов важнейшее значение имеет холестерин – структурный компонент всех клеток и тканей, участвующий в обмене желчных кислот, ряда гормонов, витамина Д (часть которого образуется в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей из холестерина). Однако при повышении уровня холестерина в крови повышается опасность возникновения и развития атеросклероза. Основная часть холестерина (70-80%) в организме образуется в печени, а также в других тканях из жирных кислот, часть холестерина человек получает с пищей. Больше всего холестерина содержится в таких продуктах, как яйца (0,57%), сыры (0,28 - 1,61%), сливочное масло (0,17 – 0,21%), мясные субпродукты: печень, почки, сердце (0,13 – 0,31%). В мясе в среднем содержится 0,06 – 0,1%, в рыбе – 0,3% холестерина. Людям, предрасположенным к развитию атеросклероза, следует избегать избытка пищевого холестерина (**при употреблении жирной животной пищи, богатой холестерином увеличивается его количество в крови**), однако нельзя полностью исключать продукты, содержащие холестерин, лишь при определённых противопоказаниях его общее содержание в рационе уменьшается.

Растительные жиры – жидкие вещества, содержащие, в основном ненасыщенные жирные кислоты. 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. Однако в растительных маслах нет витаминов А и Д, которые есть в животных жирах.

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.

По химическому составу углеводы разделяют на простые сахара и полисахариды, а с точки зрения усвояемости в организме - условно подразделяют на углеводы, усвояемые в пищеварительном тракте и неусвояемые. Усвояемость углеводов зависит от наличия определённых ферментов в желудочно-кишечном тракте. Легче всего усваиваются фруктоза, глюкоза, сахароза, а также мальтоза и лактоза. Несколько медленнее – крахмал и декстрины, так как они должны предварительно расщепиться до простых сахаров. Подросток при умеренных физических нагрузках должен потреблять 382-422 грамма усвояемых углеводов в день.

Энергетические затраты (норма для 14-17 летнего подростка » 2600-3000 ккал) увеличиваются на 10% от возрастной нормы при усиленных занятиях спортом, интенсивной умственной работе. А если человек получает недостаточно пищи, голодает, его организм всё расходует на выработку энергии, чтобы выжить. Если не хватает пищевой энергии, организм использует белки собственных тканей, поэтому голодающие дети плохо растут.

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.

Витамины – жизненно важные вещества, недостаток которых вызывает недомогание, а в случае длительного и глубокого авитаминоза – различные заболевания. Наиболее распространёнными причинами возникновения гиповитаминозов и авитаминозов являются: недостаточное поступление витаминов с пищей, нарушение ассимиляции витаминов, повышенная потребность в витаминах. Кроме того, в процессе технологической переработки продуктов питания, их хранения и нерациональной кулинарной обработки происходит потеря и разрушение витаминов. В некоторых продуктах витамины присутствуют в не утилизируемой форме.

В зимне-весенний период могут появляться слабость и недомогание, как первые признаки развивающегося гиповитаминоза. В этот период (с ноября по май), подросткам необходимо получать поливитаминные препараты и обязательно проконсультироваться с врачом. Ослабленным, часто болеющим детям, из групп повышенного риска по развитию патологических состояний, из экологически неблагоприятных регионов, обучающимся в школе, в кружках, с повышенной физической и умственной нагрузкой, в большинстве своём имеют недостаток не только одного, но и нескольких витаминов, полигиповитаминоз. Родители не всегда в состоянии проконтролировать и ежедневно обеспечить ребёнка всеми необходимыми для его потребности микронутриентами. Фрукты и овощи, которые так необходимы, ребёнок получает в ограниченном количестве. Отсюда снижается успеваемость в школе, дети отстают в физическом и половом развитии, часто болеют, понижается аппетит. Такие дети нуждаются в круглогодичной витаминизации. **Минеральные вещества** необходимы для нормального роста и развития костей, мышц, кроветворения, нервной деятельности, выработки гормонов и ферментов. Они делятся на макроэлементы (кальций, фосфор, магний, натрий, калий, хлор, сера) и микроэлементы (железо, медь, марганец, кобальт, йод, фтор, цинк, селен). Наиболее важными для организма подростка являются кальций, фосфор, железо, магний, йод и др.

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 пищу. 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 съесть 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 съесть **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, Mg, Fe, витаминами группы В, овсяная крупа - Р, Mg, Са, 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 развиваться 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, зелёную фасоль, зелёный 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 1 1/2 – 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 микробоги 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 увлечшись 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.