**ГСКУ ЛОДС « МЕЧТА»  
подготовила врач-эпидемиолог Трунова Т.И.**

**Тема: «Здоровое питание»**

Подростки тратят больше энергии и питательных веществ из-за быстрого роста. Таким образом, хорошее питание в этом возрасте имеет решающее значение. Более того: то, что ест ребенок в подростковом возрасте, важно для здоровья на более поздних этапах жизни. О том, каковы главные правила питания подростков, и пойдет речь ниже.

Обеспечение здорового питания в раннем возрасте значительно снижает риск последующих заболеваний, таких как диабет, остеопороз, сердечно-сосудистые заболевания, инсульт и некоторые разновидности рака.

- питание должно быть разнообразным,

- ешьте часто, но помалу, или перекусывайте четыре раза в день,

- употребляйте большое количество жидкости (не менее 8 стаканов в день)

- если у вас нехватка веса (плохо питаетесь, нет аппетита, стрессы, физические или умственные нагрузки, хронические заболевания ) - увеличьте количество белка (мясо, рыба, яйца) и калорий (каши, макароны, мороженное, супы, хлеб); не пейте жидкости до еды; когда нет аппетита- выпейте молочный коктейль.

- если у вас избыток веса (много кушаете, стрессы, хронические заболевания, малоподвижный образ жизни) – уменьшите порцию до 100 гр., выбирайте постное мясо (говядина, кролик, курицу без кожи и жира), удаляйте жир из супов, лучше употреблять не жаренную пищу, а всё отварное; уменьшите сладкое и булочки; не наедайтесь на ночь.

- принимайте витамины (лучше натуральные соки, фрукты, овощи, компоты)

- избегайте употребления химических стимуляторов: кофеин (кофе, газированные напитки, энергетические напитки) алкоголь (пиво, вино, ликёры и др.), сигареты и наркотические вещества.

**Сбалансированное питание**

Диетологи рекомендуют выбирать для питания подростков сбалансирован-ные по содержанию и разнообразные продукты. **Ежедневно в рационе должны быть: мясо, рыба или яйца, чтобы получать достаточное количество белка**. Белок является важным для построения и восстановления тканей растущего организма. **Рекомендуется также употреблять молочные продукты (молоко, кефир, ряженка, творог, сметана, мороженное - они богаты витамином D и кальцием. Давайте подростку цельнозерновой хлеб, а также свежие овощи и фрукты каждый день.**

**Важность завтрака**

Для подростков очень **важно начать день с питательного завтрака,** чтобы обеспечить себя энергией, необходимой в течение дня в школе. Не давайте подростку утром продукты повышенного риска - жирные или сладкие, исключите также чипсы, конфеты и печенье. Это продукты с высоким содержанием насыщенных жиров и сахара, которые не имеют высокой питательной ценности, но вызывают зависимость. Их частое употребление повышает риск сердечных заболеваний и ожирения. Главные правила питания гласят, что между приемами пищи лучше употреблять продукты с низким содержанием калорий, такие как **сыр, фрукты или йогурты.**

**Напитки**

Постарайтесь ограничить количество и частоту потребления подростком **сладких газированных напитков. Они являются крайне вредными из-за высокого уровня сахара, искусственных красителей и кофеина**. **Кофеин может привести к потере кальция в организме и повышает риск развития остеопороза в дальнейшей жизни.** Кофеин в избытке содержится в энергетических напитках, шоколаде, чае со льдом и кофе. Максимально допустимая (хотя тоже нежелательная) доза кофеина для подростка – не более 100 мг в день. В целом же, подросткам необходимо много пить. Чтобы не допустить обезвоживания тела, лучше выбирать здоровые напитки, такие как простая или минеральная вода, молоко, соки, морсы, компоты.

**Никакого фаст-фуда!**

Исследования показывают, что подростки часто едят нездоровую пищу на улице. Главные правила фаст-фуда – вкусно, калорийно и малыми порциями. Причем вкус практически всегда достигается с помощью искусственных его усилителей (глутамата натрия). Быстрое питание, которое подростки часто предпочитают, отличается высокой концентрацией насыщенных жиров, холестерина и соли. Эксперты рекомендуют исключить из рациона фаст– фуды, хот-доги, шаурму, чебуреки и на обед есть настоящую, здоровую пищу, содержащую всю группу полезных веществ. Это может быть вареный рис, курица, бананы, йогурт и минеральная вода.

**Самые важные для подростка микроэлементы**

Необходимость для питания подростков кальция является самой высокой в этом возрасте. Кальций необходим для укрепления костной и зубной ткани. Недостаточное его потребление в годы роста организма может привести к остеопорозу во взрослой жизни. В сыре, молоке, кефире, сметане и йогурте содержится наибольшее количество кальция. Желательно, чтобы подросток потреблял больше зеленых овощей и рыбы.

**Железо** является еще одним важным минералом для организма подростков, **особенно для девочек.** Дефицит железа влечет за собой возникновение чувства усталости, потерю аппетита, ослабление иммунной системы и анемию. Богатые железом продукты: мясо, яичный желток, бобовые, яблоки, гранаты, хурма, тыквенные и подсолнечные семечки.