Для подростка это особенно актуально — чтобы его регулярно кормили и поили — стремительно растущий организм требует постоянного внимания и первоклассных строительных материалов для мышц и костей.

Немного теории.

В период активного роста обмен веществ у человека самый интенсивный, ибелка в расчете на единицу массы тела подростку требуется существенно больше, чем взрослому. Собственно, у детей и основной обмен выше, чем у взрослых.

Получается, что у подрастающего человека и энергозатраты гораздо выше, чем у взрослого. И кормить его надо правильно — в достаточном количестве и сбалансированно.

Оптимальное для старшеклассников соотношение белков, жиров и углеводов в рационе — 1:1:4. Также стоит помнить о стремительном росте скелета подростка и уделять особое внимание количеству кальция. Усвоение кальция зависит от содержания фосфора и магния. Если эти элементы поступят в организм в избытке, кальций просто не усвоится.

Дети должны получать достаточно воды — одной из основных составляющих клеток тела. Начиная с 7 лет, детям по нормативам полагается 50 мл жидкости на 1 кг массы тела в сутки —в виде питья и в еде. В эти нормы не включается сладкая газировка и быстрорастворимые напитки из пакетиков. Ведь кроме сахара и красителей в них ничего и нет.

Кстати, девушкам 14–17 лет в сутки полагается в среднем 2760 килокалорий, а юношам 3160. Несмотря на то, что подростки могут считать себя «слишком полными» или «недостаточно накачанными». Тем не менее все эти «лишние» с их точки зрения калории идут на завершение постройки их организма. Который сейчас расте больше в длину, чем в ширину, что бы там не отражало зеркало. И задача родителя — объяснить своему сыну или дочери, почему сейчас придется полноценно питаться.

Как применять теорию на практике?

На самом деле, здесь нет ничего нового: минус фаст-фуд, плюс — творогу и нежирному мясу. Молоко и молочные продукты традиционно являются основным источником кальция для детей и подростков. Мясные и рыбные блюда подросток должен съесть в первой половине дня, поскольку богатые белком продукты повышают обмен веществ и действуют возбуждающе. Фрукты (не менее 250 г в день) и овощи необходимы, а примерно половину всех жиров должны составлять
жиры
растительные.

Мало того, что старшеклассник интенсивно растет, у него еще и учебная нагрузка повышена. Без сбалансированного здорового рациона и полноценной физической нагрузки справ
иться с этим всем не так просто.

На что обратить внимание?

Неправильно составленный рацион и режим питания детей и дефицит ряда элементов и витаминов
— обычные проблемы нашего времени. Так, нехватку витамина С ощущают до70 процентов детей, витаминов А, В1, В2, железа и кальция — 30–40 процентов,
йода

— до80 процентов детей. Как следствие, все больше подростков страдают от заболеваний пищеварительной системы и анемии. И это в то время, когда организм все силы должен тратить на активный рост!

Посоветуйтесь с вашим педиатром насчет комплексных витаминных препаратов — возможно, он сочтет нужным назначить их вашему ребенку-старшекласснику в осенне-зимний период.

Сайт Здоровая Россия.