



Подростковый возраст – это время, когда ребенок стремится к самостоятельности. В том числе и в выборе того, что и когда он будет есть. Но этот выбор далеко не всегда соответствует принципам здорового питания.

Какой должна быть здоровая диета для подростков, рассказывает Жанетта Горелова, руководитель лаборатории эпидемиологии питания Научного центра здоровья детей РАМН.

Немного статистики.

В настоящее время 29 процентов всех российских школьников страдают каким-нибудь хроническим заболеванием. Причем, чем старше становится ребенок, тем хуже его здоровье. На одного выпускника школы в среднем приходится 2,2 хронических болезни. Среди этих проблем второе место занимают заболевания желудочно-кишечного тракта, а на третьем стоят болезни обмена веществ.

Большинство этих проблем связаны с недостаточным питанием. Особенно в подростковом периоде, во время которого происходит не только бурный рост, но и гормональная перестройка организма, требующая больших затрат энергии и питательных веществ.

Считается, что среди подростков во всем мире сейчас наблюдается повальная эпидемия ожирения. Но в России несколько иная картина. По данным исследований за 2003–2005 годы, мальчиков с избыточной массой тела среди подростков 6,6 процента, а с недостаточной – 20,2 процента.

Среди девочек эти показатели составляют, соответственно, 4,5 и 23 процента. Так что перед российскими родителями острее стоит проблема, как накормить своих взрослеющих чад.

Нездоровые диеты для подростков.

Рацион младенца, дошкольника и даже младшего школьника родители еще могут контролировать, но с подростками все намного сложнее. Мнение родителей становится для них менее значимым, чем мнение дворовой или школьной компании. Вдобавок ко всему, появление карманных денег подкидывает новые соблазны – фаст-фуд, газировка, шоколад и даже пиво.

Есть и другая крайность – недовольный своим внешним видом подросток практически прекращает есть или изобретает какие-то экзотические диеты.

Несмотря на затруднения, родителям не стоит опускать руки. В любом случае, подросток питается дома чаще всего, и поэтому задача родителей – сделать так, чтобы доступная ему еда была сбалансированной, разнообразной и регулярной.

В этом крайне важен личный пример. Так что маме стоит на время прекратить сидеть на диетах или кормить семью полуфабрикатами. У бурно растущего организма ребенка совсем иные потребности.

Что входит в здоровую диету для подростка?

Заранее объясните ребенку, что несбалансированный рацион или постоянные диеты приводят в первую очередь к ухудшению внешности: выпадению волос, появлению перхоти, шелушащейся коже, слезающимся ногтям.

Из-за активного роста и гормональной перестройки организм подростка испытывает повышенную потребность в белке. Предпочтителен белок животного происхождения – мясо, птица, рыба.

Вегетарианство, которое становится все более популярным среди подростков, в этом возрасте категорически противопоказано. Его результатом могут стать железодефицитная анемия, нарушение роста и работы эндокринной системы. Девочкам это грозит прекращением месячных и потенциальным бесплодием.

Не менее сильную потребность организм подростков испытывает в кальции. Его недостаток приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки и даже появлению остеохондроза и остеопороза в более старшем возрасте. Лучший источник кальция – молоко и кисломолочные продукты, особенно творог.

Кроме того, в рационе подростка должны присутствовать и жиры. При этом насыщенных жиров лучше избегать. Примерно 30 процентов жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны.

Не стоит злоупотреблять быстрыми углеводами – их в меню подростка должно быть не более 20–30 процентов. А остальные 70–80 – это продукты, богатые клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты.

Когда и сколько?

В идеале подросток должен есть четыре раза в день, но соблюдать такой режим хотят

далеко не все дети. Задача родителей – следить, чтобы пища принималась вовремя. Завтрак подростка должен обеспечивать 25 процентов суточной потребности в энергии, обед – 35–40 процентов, полдник – 15, а ужин – 20–25 процентов. Завтрак, обед и ужин обязательно должны быть горячими. Кроме того, желательно, чтобы подросток ел не менее трех порций молочных продуктов в день, включая молочную кашу или творожную запеканку. А свежие овощи или фрукты должны включаться в каждый прием пищи и становиться самостоятельным перекусом – вместо чипсов или конфет.

Памятка родителям.

Нарушение питания – вторая по значимости причина хронических болезней у подростков. А контролировать рацион ребенка в этом возрасте довольно трудно. Именно поэтому родителям придется со вниманием относиться к диете для подростка и, по необходимости, влиять на него личным примером.
Сайт Здоровая Россия.