

Подростки нуждаются в большем количестве питательных веществ и энергии, чем дети любой другой возрастной группы и даже взрослые – растущий организм требует большого количества энергии.

Уроки, факультативы, футбол с друзьями, прогулки с подругами, домашнее задание, домашние обязанности — вот неполный список того, что ты успеваешь за целый день. При такой активности к вечеру испытываешь нестерпимое чувство голода, которое тебя ведет к холодильнику.

Полноценное питание жизненно необходимо для подростка.

Поэтому надо все-таки признать правоту твоих родителей, когда говорят, что завтрак — самый важный прием пищи. Конечно, после сна абсолютно не хочется есть — организм еще не проснулся. А что делать? Ведь у тебя впереди целый день.

Завтрак дома.

Пища на завтрак не должна быть “тяжелой”, перенасыщенной жирами. В идеале это может быть рыба, вареное яйцо, омлет, котлета, творог, каша. И непременно какие-нибудь овощи. Здорово, если будут присутствовать кисломолочные продукты. Кстати, чтобы разыгрался аппетит, можно съесть йогурт или яблоко. Если ты любитель бананов, то замечательный завтрак будет из 1-2 спелых фруктов. И, конечно, неотъемлемым элементом должен стать сладкий чай или кофе.

Если тебе предстоит трудная и нервная неделя, то лучше перейти на каши из овсянки, геркулеса и гречки.

Если ты начинаешь замечать, что отчего-то вдруг стал вспыльчивым по поводу и без повода, то попробуй начинать утро с яиц, творога, котлет или бифштекса.

Если тебе трудно усваивать материал, ты все время все забываешь и никак не можешь сосредоточиться, то завтракать лучше молочными и кисломолочными продуктами, такими как молоко, кефир, творог, сыр. А употребление этих продуктов после овсяной каши и яйца всмятку можно считать идеальным вариантом.

Завтрак с собой.

С завтраками разобрались, а теперь, что же взять с собой в школу? Перекусить в школе лучше всего бутербродом с сыром, сэндвичем с отварным мясом, рыбой, печеночным паштетом, печеньями с

кунжутом. Не лишними могут оказаться также и шоколадки, бананы, орешки, которые очень приятно грызть на пару со своим другом или подругой на перемене. Это быстро съедается и не занимает много места в рюкзаке. Не повредят йогурты, рогастики, пирожки, булочки, сок.

Горячий обед.

Всем понятно, что бутерброд не может заменить полноценного обеда с первым блюдом. Желательно придерживаться следующего набора продуктов в твоём обеде: это блюда из белой фасоли, цветной капусты, картофеля, салаты из отварной свеклы или из свежих овощей, какое-либо мясное блюдо. Хлеб лучше есть зерновой, грубого помола.

Ужин должен быть не позже, чем за 2 часа до сна. В этом случае ужинать предпочтительнее чем-нибудь мясным или рыбным, обязательно отварным. Если кушать ты привык поздно, то ограничься салатом из свежих фруктов или овощей, чашкой теплого отвара шиповника или какао, можно съесть немного фиников, чернослива, кураги или инжира, по твоему вкусу. Перед сном можно выпить стакан молока или кефира

Поддержание нормального веса

Если подросток активен и придерживается здоровой и сбалансированной диеты, его вес будет в норме. При излишке веса необходимо сократить потребление продуктов, содержащих сахар и жир, а также вести более активный образ жизни.

В частности, необходимо:

- сократить потребление сладкого, кексов, бисквитов и газированных напитков;
- есть меньше жирных продуктов (чипсы, гамбургеры, жареная пища);
- регулярно и сбалансировано питаться; не делать больших перерывов между едой.
- употреблять больше крахмальных продуктов, по возможности выбирая цельнозерновые продукты (гречневая и овсяная каши, хлеб зерновой или из муки грубого помола);
- есть больше фруктов и овощей;

Следует уделять больше внимания соблюдению здоровой диеты и повышению уровня физической активности, а не избавлению от лишнего веса.

В любом случае подросток должен получать все необходимые вещества и микроэлементы. Для растущего человека категорически исключены любые “разгрузочные дни”, тем более голодания, диеты с жестким ограничением калорий, углеводов.

«Молодёжная» диета.

Представь себе, оказывается, есть и такая. Что в неё входит? Попкорн, чипсы, кока-кола и другие газированные напитки, хот-доги, шоколадные батончики. Класс! Вкусно, недорого, можно быстро перекусить.

Однако такая еда яркий пример не очень здоровой пищи.

- Если сосиски и колбасу есть не очень часто – ничего страшного, но питаться только сосисками вредно, в них много жира, в них также добавляют нитраты (селитру) для сохранения «мясного цвета».
- Картофельные чипсы сами по себе не вредны, но ведь это чистые калории (углевод + жир). Если ими покрывать большую часть суточной потребности организма в калориях, может возникнуть дефицит белка и витаминов при избытке жира. А если у вас есть склонность к ожирению, будьте уверены – достаточно быстро склонность перейдёт в настоящее ожирение! Кроме того, не забывайте, что если при изготовлении чипсов используется масло, в них возможно содержание продуктов неполного сгорания жиров, которые обладают свойствами канцерогенов.
- Шипучие напитки содержат слишком много сахара, а также фосфаты, препятствующие всасыванию кальция и способствующие переломам костей. Кока-кола и энергетические напитки содержат кофеин, который вызывает психологическую и физиологическую зависимость, особенно у детей.
- Сладости и мороженое не следует употреблять подросткам, склонным к полноте

Только не думайте, что есть всё это нельзя ни в коем случае. Можно, конечно же, только в разумных пределах.

Департамент охраны здоровья населения
Кемеровской области
Кемеровский клинический центр лечебной физкультуры
и спортивной медицины

Завтрак для тинэйджера

