

## Принципы здорового питания

Питание подростка должно быть регулярным, поэтому важно составить план, которому ваш сын или дочка будет следовать каждый день. Меню должно быть максимально разнообразным, чтобы ребёнок получал в нужном количестве как основные, незаменимые питательные вещества, так и второстепенные<sup>2</sup>.

Не менее 50—60% белка в ежедневном рационе подростка должны составлять продукты животного происхождения. Ему также полезны жиры, которые присутствуют в растительном масле, сметане, орехах, сыре и других продуктах. Желательно, чтобы около 70% всех потребляемых в день жиров были растительными. Это основа правильного питания<sup>2</sup>.

Ребёнку нужно давать больше углеводов, чем других питательных веществ. Оптимальное отношение углеводов к белку — 4:1. Источники быстрых углеводов (сладкие продукты) должны составлять не более 20% всех углеводов, потребляемых подростком<sup>4</sup>. Сложные углеводы для ребёнка — это крупы, блюда из картофеля и хлеб. При приготовлении мучных блюд рекомендуется отдавать предпочтение муке грубого помола<sup>4</sup>.

Рыба должна быть в меню подростка не реже 1—2 раз в неделю. Те же рекомендации даны и для красного мяса<sup>2</sup>.

Школьникам важно съесть не менее 5 порций различных фруктов и овощей в день. Одна порция — это фрукт среднего размера (например, яблоко или апельсин), два небольших фрукта (например, абрикос), 50 г овощного салата, стакан свежевыжатого сока, три столовые ложки овощей после приготовления<sup>5</sup>.

Молочные продукты также обязательно должны быть в рационе питания подростка, количество — по три порции каждый день<sup>5</sup>.

Лучшими видами термической обработки блюд считаются варка и тушение, а также запекание<sup>5</sup>.

Правильное питание для подростков предполагает исключение или сведение к минимуму употребления продуктов с пищевыми добавками, маргарина, магазинных соусов, внесезонных овощей, сырокопчёных колбас, очень острых или жареных во фритюре блюд, леденцов на палочке, фастфуда, жевательной резинки. Также стоит ограничить потребление белого хлеба и сахара<sup>1</sup>. Ребёнок может есть жирную и сладкую пищу в небольших количествах, но такие блюда не следует использовать в качестве замены здоровой пищи, поскольку в них не хватает полезных элементов<sup>4</sup>.

Привитое с детства понимание правил здорового питания поможет избежать множества проблем на протяжении жизни.

## Потребности подростка в еде

Сбалансированное питание подростка — это такое, при котором ребёнок получает достаточно калорий в течение дня для удовлетворения своих энергетических потребностей. В среднем это 65 ккал на килограмм веса, то есть около 2500—3000 ккал в день. Если ваш подросток физически активен, следует увеличить количество калорий в день в соответствии с расходами энергии на тренировки.

*Дети подросткового возраста должны употреблять 100—110 г белка, 90—100 г жира и в среднем 400 г углеводов в день<sup>5</sup>.*

## Как приучить ребёнка к здоровой еде?

Рациональное, сбалансированное, правильное питание важно в любом возрасте, а в особенности в подростковом. Родители по-прежнему могут влиять на меню школьника, но в целом пищевые предпочтения ребёнка уже сформированы. Также на особенности питания подростка влияет желание быть независимым и поступать по-своему. Важно найти баланс между абсолютным контролем и полной свободой ребёнка в выборе еды, которая может обернуться несбалансированным питанием<sup>5</sup>.

При приобщении подростка к здоровому образу жизни важен пример родителей — желательно, чтобы принципы сбалансированного полноценного питания соблюдала вся семья<sup>5</sup>.

Поговорите с подростком о том, как определённые продукты в его рационе влияют на рост и здоровье. Расскажите ему о том, почему важен завтрак, какие могут быть негативные последствия быстрых перекусов для организма, чем чреваты пропуски основных приёмов пищи и диеты<sup>2</sup>.

Обязательно обратите внимание на то, как ваш ребёнок ест в школе. Поощряйте его брать из дома здоровую еду — альтернативу хот-догам и пицце. Например, можно брать с собой на занятия йогурты, фрукты, запеканки и домашнюю выпечку<sup>2</sup>.

## Режим питания

Правильное питание для подростков должно состоять не менее чем из четырёх приёмов пищи — завтрака, обеда, полдника, ужина<sup>6</sup>:

- Завтрак. За утренний приём пищи ваш ребёнок должен получать около 25% всех суточных калорий<sup>6</sup>.
- Обед. Это самый высококалорийный приём пищи, не менее важный для здоровья, чем завтрак, на который приходится 35—40% всех дневных калорий<sup>6</sup>.

- Полдник. Это небольшой перекус, на который приходится около 15% от всех калорий за день<sup>6</sup>.
- Ужин. За ужином ребёнку рекомендуется употреблять 20—25% суточной калорийности. При этом важно, чтобы подросток ел не позже, чем за 2 часа до сна<sup>6</sup>.

## Какие жидкости давать подросткам?

Общее количество жидкости, выпитой подростком за день, зависит от особенностей его режима питания, уровня активности и погоды. Следует пить больше воды в жаркие дни или при физической активности. Детям среднего и старшего возраста требуется около 50 мл жидкости в день на каждый килограмм веса<sup>11</sup>.

Лучший напиток — кипячёная или очищенная вода. Сбалансированное питание подростков допускает включение в рацион детей школьного возраста такие напитки, как молоко, компоты, кисели, настой шиповника, отвары из сухофруктов, чай и какао<sup>11</sup>.

Сок считается менее предпочтительным напитком из-за высокого содержания простых сахаров и повышенной кислотности. Если ребёнок пьёт свежевыжатый сок, его обязательно нужно разбавить водой, тем более если ему предписана врачом диета<sup>11</sup>.

Подростки должны избегать газированных напитков и напитков с высоким содержанием кофеина. Кофеин влияет на всасывание железа и может вызвать проблемы со сном. Газированные, пенящиеся напитки плохо утоляют жажду, раздражают пищеварительный тракт и — в большинстве случаев — содержат различные химические добавки<sup>11</sup>.

## Как составлять меню?

Правильное питание для подростков начинается с составления меню. При этом следует учитывать режим дня ребёнка, в частности время посещения школы, спортивных секций, репетиторов и других занятий, а также есть ли необходимость придерживаться определённой диеты<sup>2,3</sup>.

Меню лучше составить сразу на всю неделю, так оно получится разнообразнее и сытнее.

На завтрак ребёнок должен получить в среднем 300 г основного блюда, а также напиток объёмом около 200 мл. Хорошими вариантами завтрака считаются молочная каша, творожные блюда, омлет. Можно добавить овощи, орехи, ягоды, фрукты, мясо, соусы<sup>2,3</sup>.

При питании подростка в школе по режиму на обед они едят суп, основное блюдо (обычно гарнир с мясом или рыбой) и напитки. Домашнее обеденное меню построено по тому же принципу. Ребёнку дают около 250 мл первого блюда и около 100 г овощного салата. Основное блюдо предлагается в объёме до 300 граммов, а напиток — в объёме 200 мл<sup>2,3</sup>.

На полдник правильное питание для подростка включает молочные продукты, фрукты, холодные закуски и печенье. Примерные размеры тарелок: 100 г для выпечки, 100 г для фруктов и 150—200 мл для напитков<sup>3</sup>.

На ужин при правильном питании подросток должен получить основное блюдо (около 300 г) и напиток (200 мл). Это могут быть творожная запеканка, яйца или рыбные блюда. Каши и овощные блюда также являются оптимальным вариантом ужина при правильном питании для подростка<sup>3</sup>.

Хлеб можно добавлять в любой приём пищи, предлагая ребёнку выпечку из разных сортов муки.

## Пример меню

Примерное дневное меню для подростка при правильном режиме питания может выглядеть так:

- Каша овсяная молочная с курагой, хлеб с сыром, какао.
- Салат из яиц, помидоров и огурцов, бульон с лапшой, тушеная капуста, фрикадельки, виноградный сок, хлеб.
- Творожное печенье, яблоко, молоко.
- Картофельная запеканка с мясом, настоем плодов шиповника, хлебом<sup>3</sup>.

Или так:

- Омлет с помидорами и сыром, ржаной хлеб, чай с мёдом.
- Икра из кабачков, суп овощной со сметаной, каша гречневая, печень тушеная, кисель яблочный, хлеб.
- Овсяное печенье, печёные яблоки, ряженка.
- Блины с творогом и изюмом, какао, хлебом<sup>3</sup>.