

Необходимость правильного питания для подростков

Подростковый возраст – это промежуток жизни человека с десяти до восемнадцати лет. И данный период необыкновенно важен, так как это время полового созревания, ускорения роста организма и практически полного преобразования внутренних органов. При переходе от ребенка к взрослому человеку правильное питание для подростков имеет колоссальное значение. Это важно не только для будущей жизни индивидуума, но и для непосредственного самочувствия подростка.



Пропагандировать здоровый образ жизни в подростковом возрасте — задача взрослых

Ведь неверно подобранная для подростка диета неизбежно приведет к печальным последствиям. Уже сегодня среди школьников треть имеет хронические заболевания. Большая часть заболеваний непосредственно связана с питанием подростков. Хот-доги, чипсы, гамбургеры сами по себе являются бомбами замедленного действия, но когда их еще и запивают колой – это двойной удар по организму. Подростки не виноваты, они просто не знают, каким должно быть правильное питание. Им представляется, что хорошо только то, что вкусно и приятно на вид. Здесь должны подключаться родители и учителя, объясняя детям, к чему может привести злоупотребление фаст-фудом и разноцветными газировками.

К чему может привести неправильное питание подростка

- Во-первых, к проблеме с избыточным весом. Особенно это касается девушек. Очень часто девушки начинают активную борьбу с килограммами при помощи всяческих (с том числе, весьма экзотических) диет. А ведь использование диет для похудения в подростковом возрасте категорически запрещено! Формирующийся организм недополучает необходимых питательных ферментов и это может привести к печальным последствиям.
- Во-вторых, неправильное питание часто является причиной такой, доставляющей подросткам много страданий, напасти, как прыщи и угревая сыпь. Это заболевание известно с древних времен и иначе называется «акне». Прыщи и угри способны серьезно осложнить жизнь подростку, и относиться к данной проблеме необходимо со всей серьезностью. Нужно мягко и ненавязчиво объяснить ребенку, что такое правильное питание для здоровой кожи и для общего улучшения состояния организма.
- В-третьих, ни для кого не секрет, что подростки сегодня испытывают большие нагрузки, как умственные, так и физические. Школа, занятия спортом, некоторые дети подрабатывают – все это требует больших запасов энергии. Но дает ли энергию та пища, что чаще всего потребляют подростки? Нет, не дает. В связи с этим возникает хроническая усталость, раздражительность, даже депрессии.

В-четвертых, проблемы с желудочно-кишечным трактом. По данным медиков, гастрит является второй по «популярности» подростковой болезнью. Сегодня даже придуман специальный термин – «школьный гастрит». Именно подростки находятся в зоне риска из-за повышенных нагрузок в сочетании с питанием чипсами и газировкой. Донесите до ребенка что значит кушать правильно



Три этапа в развитии подростка

В развитии подростка обыкновенно выделяют три главных этапа:

- с 10 до 13 лет
- с 14 до 16
- с 16 до 18

С 10 до 13 лет

Каждый этап таит свои опасности для растущего организма и имеет свои особенности. На первом этапе все жизненные силы «брошены» на рост. Соответственно, необходимо большое количество кальция. Нехватка его в этот период способна спровоцировать проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Например, сколиоз.

На этом этапе в меню подростка необходимо включать большое количество молочных продуктов: кефир, молоко, йогурт, творог. Кроме того, очень часто в данный период у подростков существует проблема с недостаточным весом. По утверждению специалистов, правильное питание для набора веса подростками, должно включать в себя продукты, содержащие большое количество белка. Речь идет в первую очередь о мясе. Мясо в рационе подростка должно быть нежирным и, желательно, приготовленным на пару.

С 14 до 16 лет

В четырнадцать-шестнадцать лет у человека активно формируются железы. Именно в этот период велика вероятность появления акне, то есть, угревой сыпи. Рацион в данном случае следует сбалансировать таким образом, чтобы в нем не было большого количества жирных продуктов. Но полностью удалять из меню жирную пищу нельзя.

С 16 до 18 лет

К шестнадцати-восемнадцати годам организм человека сформирован практически полностью. Часто в этом возрасте подростки ощущают тягу к пищевым

экспериментам. Следует помнить, что такое явление, как вегетарианство, может только навредить молодому организму. То же самое относится и к жестким диетам.

Гармония в желудке для кожи лучше всякой косметики



Меню для подростков

Когда речь заходит про то, как следует составлять меню, обеспечивающие правильное питание для подростков таким образом, чтобы растущий организм получал полную «коллекцию» необходимых ферментов. Питание должно быть строго сбалансировано. Молочные продукты, овощи, фрукты, мясо, белый хлеб, бобовые – вот продукты, которые должны входить в рацион в обязательном порядке. При этом следует избегать пищи с большим содержанием жиров, сахара и соли.