

Рекомендации для родителей подростков

1. Организация рационального питания подростков.

Правильное питание оказывается одним из главных условий, обеспечивающих нормальное развитие организма. В подростковом возрасте, в силу бурно протекающих перестроек, увеличиваются потребности организма в энергии, поэтому калорийность рациона должна быть увеличена.

Важное значение имеет достаточное поступление всех необходимых питательных веществ, витаминов и минеральных веществ. В этом возрасте увеличивается распространенность различных функциональных нарушений, обусловленных питанием. Связано это с тем, что подростки становятся более самостоятельными и родители в меньшей степени способны контролировать их питание. Одной из самых распространенных проблем, связанных с неправильным питанием подростков, является избыточный вес.

2. Рацион и режим питания подростков.

В отличие от младшего школьного возраста соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1-1-4. Важное значение имеет разнообразие питания, включение в ежедневное меню как растительных, так и животных продуктов, служащих источниками разнообразных пищевых веществ. При организации питания школьников важно сочетание школьного и домашнего питания, позволяющего обеспечить регулярное поступление пищи в течение дня.

Варианты рекомендуемых блюд для подростков на завтрак:

- Каша геркулесовая, молочная с фруктами или ягодами;
- Каша гречневая молочная, рассыпчатая или с овощами;
- Каша пшеничная молочная, рассыпчатая, с тыквой, бананом яблоком или изюмом;
- Каша манная молочная, с фруктами из варенья или ягодами;
- Яичница, омлет с сыром, мясом, зеленым горшком или овощами;
- Сырники творожные со сметаной или вареньем;
- Ленивые вареники с ягодами или фруктами;
- Творожная запеканка с шоколадным соусом;
- Овсяные хлопья с молоком, йогуртом, соком и фруктами.

Обед, как правило, состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным).

На третье необходимо давать напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты. Полдник обычно включает молоко или кисломолочный продукт и булочку.

На ужин предпочтительно есть овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники.

Подростки употребляют примерно около двух литров воды в сутки: литр с питьем и литр с пищей. Полезно пить овощные и фруктовые соки. Употребление газированных напитков нежелательно, так как они не утоляют жажду, способствуют раздражению слизистой желудочно-кишечного тракта, могут стать причиной вымывания кальция из костей и зубов, часто вызывают аллергические реакции.

3. Воспитание культуры питания у подростков.

Содержание, формы и методы воспитания должны выбираться с учетом возрастных особенностей их физического, психического и социального развития.