

Питание старшеклассников

Не последнюю роль в создании для старшеклассников комфортных условий существования играет правильное питание.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

У подростков потребность в энергии достаточно высока. Поэтому при планировании рациона питания нужно учитывать возрастные особенности организма старшеклассника.

Например, ему требуется больше белков, особенно белков животного происхождения. Они должны составлять никак не меньше 60% от общего количества. Это значит, что в белковом меню должны преобладать мясо, рыба, морепродукты, молоко и другие молочные продукты, сыры, яйца.

Потребности в витаминах и минеральных веществах у подростка также выше, чем у взрослого человека. Витамина Е школьнику старших классов нужно в полтора раза больше, чем взрослому, во столько же раз выше потребность в кальции и фосфоре. Еще бы – при таких умственных и физических нагрузках! Кроме того, у юношей больше, чем у взрослых мужчин, потребность в железе. Около 1/3 общей калорийности пищи должно отводиться жирам.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

При составлении меню для старшеклассника важно уделить внимание рыбе и молочным продуктам, а не колбасам и сарделькам.

Не стоит злоупотреблять солеными и острыми блюдами, так как избыточное количество соли усиливает вымывание кальция из организма. А кальций в этом возрасте очень нужен.

Обед должен обязательно включать суп, а ужин – чашку горячего чая, какао или молока.

Если ваша дочь упорно считает, что ей необходимо похудеть, объясните ей, что голодание и прием препаратов, подавляющих аппетит, в ее возрасте противопоказаны! Это верный путь заработать снижение артериального давления, ухудшение памяти, нарушение гормонального баланса. Лучше просто больше

двигаться. Если ваш ребенок уходит из дома на целый день, то кроме денег на еду, не забудьте положить ему в сумку пару бананов и апельсинов – повод самому подкрепиться и друзей угостить.

СОСТАВЛЯЕМ МЕНЮ 5 ЦВЕТОВ

При составлении сбалансированного рациона мы учитываем повышенную потребность школьников в белках, пищевых волокнах, витаминах и минералах.

Какие продукты рекомендует Институт Питания РАМН учащимся старших классов? Прежде всего, это источники полноценного белка - молоко, мясо, рыба, яйца, бобовые продукты и орехи. Орехи, кроме того, богаты витамином Е, а он необходим подросткам в этот сложный период гормональной перестройки и повышенных умственных нагрузок. Много витамина Е и в растительном масле.

Витамины А и D, полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 являются важными факторами роста и помогают работе нервной и сердечно-сосудистой систем. Поэтому смело включайте в повседневный рацион старшеклассника молочные продукты, яйца, морскую рыбу.

Молочные продукты – это еще и источник кальция, мясо и субпродукты – железа, а рыба, зерновые и бобовые – фосфора.

Разумеется, ежедневно в меню должны присутствовать соки, овощи и фрукты. Это источник не только витаминов, но и необходимых для пищеварения пищевых волокон. При этом, чем разнообразнее будут овощные блюда и фруктовые десерты, тем больше разных витаминов и минералов получит ваш ребенок.

Из зерновых стоит обратить внимание на гречневую, пшеничную и овсяную каши, рис, ржаной хлеб и хлеб с отрубями.

Если говорить о продуктах красной группы, то диетологи считают зефир, пастилу и мармелад предпочтительнее шоколада. Но решать, конечно, вам и вашим детям.