

## **Основные принципы здорового питания детей и подростков**

Особенности детского питания заключаются в том, чтобы обеспечить ребенку получение всех необходимых питательных веществ и тем самым укрепить его здоровье. Но важным является не только состав меню – соблюдение режима приема пищи также необходимо для полноценного развития детей и подростков.

### **Об особенностях детско-подросткового питания**

Питание детей и подростков имеет множество отличий от питания взрослого человека. Главное отличие в том, что молодой организм активно развивается, растет, железы внутренней секреции в ускоренном режиме вырабатывают гормоны, быстро осуществляются окислительные процессы и усвоение пищи, что приводит к постоянной потребности восполнять недостаток тех или иных питательных веществ. Взрослому не нужно гнаться за темпом развития своего организма – достаточно лишь придерживаться уже намеченной схемы питания и приема вспомогательных средств для здоровья.

Чтобы поддерживать высокий метаболизм ребенка, необходимый для полноценного его роста и развития, очень важно придерживаться принципов здорового питания и обогащать ежедневное меню свежими полезными продуктами. Только натуральная пища способна помочь организму малыша или подростка бороться с негативными факторами извне и благополучно продолжать свое физиологическое развитие. К категориям продуктов, которые должны быть включены в рацион детей, относятся: мука грубого помола, молочные продукты, фрукты и овощи, цельнозерновые каши, хлеб, рыба речная и морская в более старшем возрасте, крупы (греча, геркулес, перловка, пшено), животный белок. Среди сладостей, которые вы позволяете своему ребенку, могут находиться сухофрукты, мед, горький шоколад. Данная категория продуктов особенно полезна детям, начиная с пяти лет, но в небольших количествах и после основного приема пищи, а также при отсутствии индивидуальных запретов от врача.

Учитывая активное распространение фастфуда, важно отметить, что детям это употреблять непозволительно! В условиях быстрого роста, организм ребенка моментально всасывает все вредные вещества из такой еды – соли, фосфаты, усилители вкуса, влагоудерживатели, консерванты, не говоря уже о том, что большая часть используемых в фастфуде продуктов имеет отметку ГМО. Остается и риск отравления, так как недобросовестные владельцы могут использовать некачественное сырье.

Без поддержания правильного рациона и режима питания, частое посещение фастфуда превращается в бомбу замедленного действия –

развитие диабета, задержка роста, ожирение, проблемы с сердцем, эндокринологические заболевания. В совокупности с малоподвижным образом жизни, всё это перерастает в настоящее мучение уже для подростка, а потом и для взрослого человека.

### **Режим питания дошкольников**

Дошкольный и начальный школьный возраст требует строгого соблюдения режима питания, ведь теперь ребенок вовлечен в системы развивающих занятий, участвует в спортивных играх, активно развивает свою фантазию, логику, мышление. На всё это необходимо огромное количество калорий и, конечно, витаминов, минералов и прочих полезных веществ.

Для дошкольников, как правило, организуется пятиразовое питание с перекусами в течение дня (второй завтрак и полдник), а для детей, которые уже влились в школьную атмосферу – минимум, трехразовое. При этом на завтрак уходит до 25% от всех употребляемых калорий, а на обед – до 35%. Среднее количество употребляемых калорий в день для школьников младшего возраста варьируется от двух до двух с половиной тысяч.

Обязательными на данном этапе для развития ребенка являются белки и полезные углеводы, поэтому, как в школьном, так и в домашнем питании должны быть включены блюда с богатым содержанием данных компонентов. Особенно популярны в детском меню блюда с курицей, яйцами, говядиной, речной рыбой, творогом, молоком, йогуртом, кефиром. Эти продукты богаты животным белком, который в свою очередь помогает обеспечить организм ребенка всеми необходимыми для развития аминокислотами.

Если на данном этапе режим питания нарушается, то это практически сразу отражается на поведении и самочувствии ребенка. При избытке легких углеводов (сладости), особенно, съеденных в вечернее время, можно наблюдать его гиперактивное состояние, которое в свою очередь может вылиться в непослушание, нежелание ложиться спать и истерику. Даже на следующий день это может отразиться на внимании ребенка во время занятий.

Чрезмерное употребление пищи вечером и неполноценный завтрак могут спровоцировать набор лишнего веса у ребенка и вызвать эндокринологические отклонения. Подобные сбои в режиме также могут спровоцировать потерю внимания на уроках, снижение реакции и развитие депрессивных состояний из-за трудности восприятия получаемых заданий в детском саду и школе.

### **Режим питания для подростков**

По частоте приема пищи подростковое питание мало чем отличается от питания детей в дошкольном и школьном возрасте. Сложность заключается в периодическом отказе почти взрослого человека от еды, либо переход на ночное питание в связи с прогулками, праздниками, посещением клубов и общей подростковой тенденцией бунтарства, когда всё, что было нельзя, теперь очень хочется.

Однако соблюдение режима питания в данном случае играет важную роль в психоэмоциональной устойчивости, крепости усвоения знаний и контроле веса. Пока ребенок соблюдает правила приема пищи, употребляя в среднем 2600-3000 калорий в день, он может немного набрать в весе во время гормональных перестановок. Однако при отказе от пищи и преобладании фастфуда в рационе подростка возникает риск не просто набора веса, а тяжелой степени ожирения. Если этого не происходит, под удар в любом случае встают железы внутренней секреции и нервная система. Неполноценное питание, перекусы ночью в подростковом возрасте провоцируют развитие многочисленных заболеваний, характерных для большинства жителей страны – гастрит, язва, пиелонефрит и др.