

Правильное питание для подростков – основа здоровья

Подростковый возраст – период бурного роста и развития организма ребенка, связанного с гормональными изменениями, которые делают подростка особенно уязвимым в этот период его жизни.

Нередко повышенное внимание в этом возрасте подростки уделяют своему внешнему виду, и лишние килограммы могут стать настоящей идеей фикс. Чувствуя себя взрослыми и самостоятельными, они начинают по своему усмотрению выбирать блюда и продукты, расширяя, или, наоборот, сужая здоровые варианты своего рациона.

Что необходимо знать о питании подростку?

Для формирующегося подросткового организма очень важно правильное полноценное питание. Нужно кушать практически все продукты, но в меру, чтобы не навредить самому себе: фрукты, овощи, ягоды, соки, супы, мясные и рыбные блюда, гарниры, десерты, мучные изделия (то есть выпечка), сладкое.

Самое первое правило, которого необходимо придерживаться – это время приемов пищи. Желательно составить себе небольшое расписание. Идеально придерживаться такого порядка:

7:00 – первый завтрак

10:00 – второй завтрак (в школе)

13:00 – полноценный обед

16:00 – полдник

19:00 – ужин

Если вы будете кушать каждый день по этому расписанию, то есть примерно в одно и то же время, фигура начнет улучшаться.

Второе правило – сбалансированное употребление белков, жиров и углеводов:

1. Белков нужно кушать больше всего. Белка много во всех мясных и рыбных продуктах, твороге, молоке, других молочных продуктах. Это важная составляющая вашего рациона. Очень полезно кушать белки на ужин.

2. Обязательно в рационе должны присутствовать сложные углеводы в виде овощей и фруктов. Они дают организму витамины, а вам – энергию на долгое время.

3. Жиры нужно употреблять в небольшом количестве. И брать их, как правило, из масел и орехов. Это, пожалуй, самые полезные жиры.

Эти правила стоит запомнить и следовать им, чтобы приносить своему организму только пользу.

Но помните, что углеводы – это не только овощи и фрукты. Это также вредные сладости (шоколадные батончики, торты, пирожные и прочее). Они не дают энергии, в них нет витаминов, но они очень калорийны, и после них кушать хочется еще больше. Постарайтесь минимизировать потребление таких бесполезных углеводов.

Всем, кто заботится о своем здоровье, нужно отказаться от употребления вредных продуктов питания, содержащих добавки (консерванты, ароматизаторы, красители, сахарозаменители и т.д.) В современной пищевой промышленности используется несколько тысяч синтетических добавок и химических веществ. Большинство из них не приносят пользу человеческому организму, а отсроченное воздействие других даже не изучено до конца. По этой причине важно точно знать самые вредные продукты питания, которые необходимо исключить из своего рациона или по возможности ограничить их применение. Детский организм намного уязвимее перед вредными добавками в еде, чем взрослый. Токсичные вещества могут привести к необратимым изменениям или нарушениям в работе нервной и сердечно-сосудистой системы, головного мозга, ухудшению зрения, аллергическим реакциям.

Среди таких продуктов: чипсы, сухарики, картофель-фри, продукты фаст-фуда (гамбургеры, чизбургеры и прочие), газированные напитки (пепси, кока-кола, спрайт), разнообразные гарниры и супы быстрого приготовления (лапша, пюре), попкорн, сладкие жевательные конфеты, «чупа-чупсы». Регулярно употребляя эти продукты, мы попадаем в зависимость от содержащихся в них вредных пищевых добавок, вызывающих ряд опасных заболеваний.

А если нужно похудеть? Для похудения очень важно соблюдать все вышеперечисленные правила, но при этом питаться максимально здоровой пищей.

Запомните:

Не пирожное, а зефир.

Не банан, а яблоко.

Не мороженое, а фруктовый лед.

Не молочный, а горький шоколад.

Сладкое не с чаем, а отдельно.

Лучший десерт – фруктовое или ягодное желе.

Лучшее время для десерта – первая половина дня.

Обязательно минимизируйте потребление жирного, сладкого, жареного, сильно соленого, мучного и выпечки. В идеале это все нужно убрать из рациона полностью, но так как вы – подросток, просто уменьшаем количество.

Снижение веса с помощью диеты школьникам противопоказано — это сказывается на развитии, росте, в целом ухудшает состояние здоровья. Сама по себе диета — огромный стресс для организма. А постоянное соблюдение изнуряющих диет может привести к анорексии – психическому заболеванию, характерными симптомами которого являются отказ от еды и желание худеть без осознания конечного результата и конкретных целей похудения (то есть похудению ради похудения).

Для снижения веса подросткам очень важно постоянно заниматься спортом. Выбирайте любой вид: бег, ходьба, плавание, прыжки, любые упражнения. Каждый день даже по 30 минут вполне достаточно!

А нужно ли вообще худеть? Пока ваш рост еще увеличивается, ваш вес тоже должен меняться. На этапе взросления очень сложно сказать, какой у вас должен быть вес при каком-либо росте. Поэтому, чтобы вообще не было лишнего веса, чтобы не беспокоиться, идеальный вес у вас сейчас или нет, вы должны просто соблюдать все правила, о которых написано выше. В этом случае никогда не будет лишнего веса!

Подростковое время – это, пожалуй, самое лучшее время в жизни каждого человека. Поэтому не стоит забивать себе голову лишним весом, а просто гуляйте и радуйтесь жизни. И, конечно, соблюдайте режим питания. Будьте здоровы!

Источники:

nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2015/09/03/pravilnoe-pitanie-dlya-podrostkov-osnova

nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/01/20/vsya-pravda-o-gazirovannykh-napitkakh

health4ever.org/pischevye-dobavki-e-shki/10-samyh-vrednyh-populyarnyh-produktov-pitaniya-s-e-shkami

www.aif.ru/health/children/na_opasnom_pay