

Необходимость правильного питания для подростков

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. Здесь должны подключаться родители, объясняя детям, к чему может привести злоупотребление фаст-фудом и разноцветными газировками.

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.

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.

Обед

В обед подросток обязательно должен съесть суп, без которого правильное питание в подростковом возрасте просто немыслимо. Второе – мясное или рыбное, гарнир из круп или овощей. Кроме того, полезно съесть пару-тройку каких-нибудь свежих фруктов. Кашами злоупотреблять не стоит, достаточно съесть такое блюдо один раз, на завтрак.

Правильное питание для набора мышечной массы

Методик как правильно питаться спортсмену существует множество, этот вопрос изучен очень подробно и тщательно. Подросткам, желающим набрать мышечную массу, начинать тренировки следует с четырнадцати лет. Основное условие – правильное питание, употребление большого количества углеводов и белков. Кроме того, необходимы витамины, особенно В12 и В6. В таком возрасте многие подростки занимаются дома, отжимаясь, подтягиваясь, качая пресс. Рацион подростка-спортсмена должен обеспечивать наличие пластического материала для строительства мышечных клеток. Соотношение углеводов, жиров и белков в данном случае должно составлять: 4-1-1. Энергетические затраты организма необходимо компенсировать питанием, с таким прицелом и должно составляться меню. Режим питания занимающегося спортом подростка должен соответствовать условиям так называемой дробности. В обязательном порядке необходима горячая пища. В меню должны присутствовать рыба, мясо, птица, яйца, каши, сыр, свежие фрукты, творог, растительные масла, соки, хлеб. При занятиях зимними видами спорта в рацион подростка-спортсмена нужно включать больше жиров.

Питание подростка при угревой сыпи

Как уже было сказано, проблема угревой сыпи является намного более серьезной, чем к ней принято относиться в мире взрослых. Непременное условие излечения — правильное питание при угревой сыпи, позволяющее резко снизить «бомбардировку» кожи изнутри жировыми отложениями. Диета позволяет улучшить, а в некоторых случаях, и полностью устранить угревую сыпь. А чистая кожа, как известно, залог хорошего настроения подростка. Угревая диета маложирная, с содержанием большого количества клетчатки. Кроме того, при угрях следует ограничить потребление соленых

блюд, рафинированных продуктов, сладостей. Полностью исключить жареное. При акне необходимо съедать от двадцати до тридцати граммов клетчатки ежедневно, есть мясо птицы, но при этом избегать таких продуктов, как арахис и орехи. При серьезных поражениях кожи, нужно исключить и молочные продукты (даже сыр и мороженое). Подросток должен знать, что правильное питание против прыщей и угревой сыпи – это продукты, насыщенные всевозможными витаминами. Кроме того, необходимо есть продукты, содержащие цинк, хром, кальций. Наиболее важны в этом случае цинк и витамин А. Цинк содержится в печени, горохе, говядине. Витамином А богаты чеснок, рыба, калина, творог.

Какие витамины нужны подростку для полноценного роста и развития?

Для правильного и быстрого роста подростка необходимо сбалансированное полноценное питание. Но также полезно будет в определенном возрасте принимать **дополнительные витамины** для подростков.

В период полового созревания важно обеспечить ребенку необходимые витамины и минералы для правильного формирования скелета и поддержания ростового процесса.

Так же важно, чтобы в подростковом возрасте человек получал в необходимом количестве минеральные вещества. **Самым важным для подростков считается поступление в организм кальция**, который нужен для крепости и здоровья костей. Также кальций принимает участие в работе кровеносных сосудов, обеспечивает органы кислородом.

Из минеральных веществ именно в период полового созревания для детей важны **цинк и медь, фосфор, марганец**. Эти вещества нужны для гармоничного формирования всего тела.

Поливитамины и комплексы призваны служить одной задаче: обеспечение определенной группы населения конкретными, необходимыми в данный период жизни витаминами. В том числе продаются поливитамины, специально разработанные для подростков.

