

Правильное питание для подростка имеет огромное значение в формировании здорового взрослого организма. В подростковый период происходят значительные изменения в организме, растет масса тела, идет существенный рост тканей, созревают нервная и эндокринная системы. Отсутствие рационального питания в указанный период ведет к повышенной утомляемости, раздражительности, возбудимости и негативизму.

### Что значит правильное и рациональное питание? Каким оно должно быть для подростка?

**Рациональное питание** – это питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. **Одним словом, правильное питание – это здоровое питание**



Питание должно быть:  
**Во-первых, полноценным**, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.  
**Во-вторых, разнообразным**, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в

меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

**В-третьих, доброкачественным** - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

**В-четвертых, достаточным** по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое подростком питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

### Характеристика основных компонентов пищи

**Белки** – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами.

Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также бобовые, злаковые и орехи (растительные белки). Недостаток в рационе белков не только замедляет нормальный рост и развитие, но и влияет на функцию головного мозга и работу иммунной системы организма. Поэтому белки должны постоянно включаться в рацион подростков.

**Жиры** – это источник энергии, принимают участие в обмене веществ, способствуют выработке иммунитета и половых гормонов. Источники жиров - масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба и др.

**Углеводы** – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Содержатся в ягодах, фруктах, зерновых, молочных продуктах.

Избыточное или недостаточное потребление углеводов, белков и жиров приводит к нарушению обмена веществ и развитию таких заболеваний как ожирение, сахарный диабет, гипертония и отставанию в физическом развитии.

**Большое значение в рационе питания имеет вода, так как без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки необходимо около полутора литров воды.**

**Минеральные соли и микроэлементы** являются строительным материалом для органов, тканей, клеток и их компонентов. Обеспечить их поступление в организм особенно важно в подростковом периоде.

Минеральные вещества делят на две группы в зависимости от содержания в организме: **макроэлементы**, или минеральные соли (натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлориды, сульфаты и др.) и **микроэлементы** (железо, медь, цинк, хром, марганец, йод, фтор, селен и др.). Содержание макроэлементов в организме может составлять до 1 кг. Микроэлементы не превышают десятков или сотен миллиграммов. Наибольшее количество микроэлементов и минеральных веществ содержится в следующих продуктах:

- кальций и фосфор - в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах, бобовых;
- магний - в различных злаковых (хлеб, крупы, бобовые);
- железо - в печени (свиная и говяжья), овсяной крупе, персиках, яичном желтке, рыбе, яблоках, зелени, изюме.

**Витамины** - в суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются. Поэтому предпочтительней давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде.

### Организация питания, рацион, режим и примерное меню

Очень важный принцип рационального подросткового питания - соблюдение соответствия калорийности рациона затратам энергии организма.

Пища - это «строительный материал», необходимый для развития и роста организма. У подростков расход энергии намного выше, чем у взрослого человека. Потребность в энергии и пищевых веществах у девушек и юношей различна: энергетическая ценность рациона девушек – 2600-2990ккал, юношей – 3000-3450ккал. Суточная калорийность, при этом, распределяется по приемам пищи таким образом: завтрак – 25 %, обед – 30- 35 %, полдник – 15 %, ужин – 25 %, второй ужин - 5-10 %.

Нехватка калорийности рациона оборачивается быстрым истощением и нарушением функций всех систем и органов.

Главным гарантом сбалансированности рациона является его максимальное разнообразие.

В соответствии с принципами организации питания подростков, рацион должен **включать все основные группы продуктов.**

**Из мяса предпочтительнее использовать нежирную говядину, телятину, курицу или индейку.** Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки. Так же в рационе должны присутствовать субпродукты как источник белка, железа и ряда витаминов.

**Рекомендуемые сорта рыбы:** треска, минтай, хек, судак, форель, лосось. Соленые рыбные деликатесы и консервы рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

**Молоко и молочные продукты** должны присутствовать в рационе подростков ежедневно. Это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина В2.

**Фрукты и овощи** содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы,



а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Необходимы **хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры**, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

**Не рекомендуются:** копчености, консервы, жирные сорта мяса, фастфуд, газированные напитки, сладости.

Прием пищи в одно и то же время помогает поддерживать хороший аппетит, способствует своевременному выделению желудочного сока. Подросток должен есть не реже четырех-пяти раз в день, следовательно, каждые три – четыре часа. Последний прием пищи рекомендован за два часа до сна.

#### **Примерное меню:**

**Завтрак** в идеале должен состоять из разных видов каш, а горячие напитки (чай, какао) пить спустя час после завтрака.

Примерные варианты горячих блюд для завтрака: *запеканка творожная с изюмом; овсяная каша на молоке с ягодами или сухофруктами; пшеничная молочная каша с изюмом, бананом или яблоком; омлет (яичница) с мясом, овощами или зеленым горошком; творожные сырники с вареньем либо сметаной.*

**Второй завтрак:** рекомендуется включать также фрукты или овощи, салаты с мясом (возможно замена блюд, то чего не было на первом завтраке съесть на втором)

#### **Обед:**

- салат из помидоров, огурцов, квашеной капусты, редиса, свеклы, моркови, со свежей зеленью, с зеленым луком, винегрет, редьку со сметанным соусом либо растительным маслом, также можно добавить свежие овощи в виде подгарнировки (огурец, помидор) – 100-150 грамм;
- первое горячее блюдо (суп, щи, борщ) – 250-300 г.;
- второе горячее блюдо (из рыбы, мяса либо птицы с крупяным или овощным гарниром) – 200-250 г.;
- сладкое блюдо (сок, компот) – 200 г. Целесообразно также включать свежие фрукты – 100 г.

**Полдник** должен включать напиток (кисель, сок, молоко или кисломолочный продукт, или фрукты) – 200 г,

**Ужин** состоит из овощей или творога – 200-250 г.; главного второго блюда (птица, мясо, рыба) – 100-120 г. и гарнира – 180-230 г.; напитка (кисель, чай, сок) – 200 г.

**Второй ужин** перед сном может включать фрукты либо кисломолочные продукты

**Помните, соблюдение принципов здорового питания, грамотное формирование сбалансированного рациона обеспечат вашему подростку здоровье и правильное развитие на последующие годы жизни!**

**Автор:**  
**Редактор:**  
**Компьютерная верстка и оформление:**  
**Ответственный за выпуск:**  
**Тираж 200 шт.**

**Гимбицкая У.В., врач-педиатр**  
**Палазник И.А. врач по медицинской профилактике**  
**Палазник И.А.**  
**Слайковская Л.А., главный врач**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**  
**«17-Я ГОРОДСКАЯ ДЕТСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА»**  
**ЦЕНТР, ДРУЖЕСТВЕННЫЙ ПОДРОСТКАМ «ЮВЕНТУС»**

# Рациональное питание подростков



**Минск 2025**