**Лекторий для родителей.**

**«Здоровое питание подростков».**

Как известно, подростковый период – это возраст 10-18 лет. Это время ознаменовано не только бурным половым созреванием, но и ускоренным ростом всего организма, перестройкой внутренних органов и систем. Именно в этот период ребенок превращается во взрослого человека. Поэтому правильно организованное питанию растущему организму просто необходимо.

В первом периоде (с 10 до 13 лет) происходит активный рост организма, поэтому ребенку очень необходим кальций. Его недостаток может вызвать серьезные проблемы с опорно-двигательным аппаратом - сколиоз и остеохондроз. Восполнить запасы кальция помогут молоко и молочные продукты - творог, кефиры и йогурты. Для мышц также необходим строительный материал, а потому включайте в рацион ребенка достаточное количество животного белка.

В 14-16 лет активно формируются железы внутренней секреции, именно их работа и вызывает ненавистные угри. Поэтому очень осторожно нужно относится к жирной пищи, хотя исключать жиры совсем не стоит.

К 18 лет подростковый организм можно уже считать полностью сформированным и готовым к взрослой жизни. Именно в это время подростки и начинают свои эксперименты с питание: увлечение диетами, вегетарианством, голоданием, что категорически противопоказано в их возрасте.

Питание должно обеспечивать организм подрастающего ребенка энергией и полезными веществами. Среди продуктов первой необходимости - молоко, фрукты, овощи, белый хлеб, бобовые, мясо. А вот содержание сахара, соли и жиров в приготовляемых блюдах не должно быть высоким.

Обязательно четырехразовое питание. На обед должно приходиться 35-40% потребляемой пищи, на завтрак и ужин – по 25% и на полдник – 15%.

**Завтрак** подростка должен включать в себя горячие, мясные блюда и закуски. Это может быть салат из овощей или фруктов и бутерброд с сыром, маслом или отварным мясом. Очень полезны каши на молоке, тушеное мясо или рыба, запеканки, сырники, омлеты и т.п. В качестве напитков можно предложить чай, какао, кисель, настой шиповника или компот. Утренний кофе – только для взрослых!

**Обед** обязательно должен быть полноценным – с первым и горячим вторым. На первое – суп, бульон, суп-пюре. На второе может быть овощной гарнир или крупа с чем-то мясным или рыбным. Кашами увлекаться не стоит, их достаточно употреблять и 1 раз в день, лучше, если это будут разные крупы. Гречневая, овсяная и пшенная крупы должны присутствовать в рационе в обязательном порядке. В качестве десерта – свежие фрукты или сухофрукты.

**Полдник** также жизненно необходим растущему организму. Он восполняет потери энергии и в то же время является альтернативой перекусов, поскольку включает в себя молочные продукты и выпечку.

**Ужин** не должен перегружать желудок перед сном, а потому может быть достаточно легким: омлет, запеканка, легкая каша, азу из овощей. Перед сном – стакан теплого молока с медом или любой кисломолочный продукт.

*Для нормального развития и роста подросткового организма*

*необходима такая группа продуктов:*

1. Крупы и злаки, которые являются сложными углеводами и восполняют необходимые затраты энергии, нужной организму для быстрого роста.

2. Белковые продукты – мясо и рыба. Белок является главным строительным материалом для мышц и тканей внутренних органов. А в красном мясе содержится еще и большое количество железа, недостаток которого вызывает анемию.

3. Овощи, корнеплоды и фрукты – источники растительной клетчатки, которая нормализует работу ЖКТ. Кроме того, растительная пища – это еще и природный антиоксидант, продлевающий нашу молодость и выводящий из организма токсины.

4. Растительные жиры, которые содержатся в растительном масле и орехах. Они чрезвычайно полезны, так как содержат ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, благодаря им волосы делаются шелковистыми, а ногти более крепкими.

5. Молоко и кисло-молочные продукты – источника кальция, необходимого для роста костей, фосфора и витамина D.

6. Достаточное количество воды. Чистая питьевая вода обеспечивает нормальное функционирование органов и систем, ее объем в сутки определяется из расчета 30 мг на 1 кг массы тела.

Если подросток будет придерживаться этих правил, то он сможет нормально развиваться и сохранить свое здоровье в последующем. Очень важно именно в этот период сформировать у ребенка принципы питания, которых он бы придерживался и во взрослой жизни. Поскольку от вредных привычек (мы имеем в виду, прежде всего, привычки питания), приобретенных еще в юношестве, бывает после очень трудно отказаться, они сохраняются у человека на всю жизнь. Неправильное питание опасно не только этим, оно является основной причиной избыточного веса и многих серьезных заболеваний.