Питание в подростковом возрасте

Пришло то время, когда ваш драгоценный ребёнок перешел в подростковый возраст. Вы со страхом ждали времени, когда он первый раз влюбится, начнёт бунтовать, а вы с вашим чадом перестанете находить общий язык. И действительно, ребёнок повзрослел, стал более опытным, однако в некоторых вопросах ему всё-таки нужны ваши дружеские советы, понимание и тёплая поддержка. Дети этого возраста, как никто другой могут попасть под негативное влияние своих же сверстников либо взрослых, вот почему так важно не дать свернуть ребёнку с правильной дороги.

Правильное питание подростка - задача родителей

Мальчики и девочки выросли, они пытаются выглядеть и вести себя по-взрослому, хотят быть независимыми от родителей. О том, как питаются наши дети-подростки, мы зачастую даже не задумываемся, настолько волнуют нас бесконечно возникающие проблемы в жизни дочери (сына) и недоразумения в ваших с ребёнком взаимоотношениях. Однако детский организм продолжает усиленно расти, и, соответственно, требуются большие запасы энергии. Для того чтобы развитие не отклонялось от нормы, необходим специальный набор полезных продуктов. Вот почему задачей родителей является, применяя родительскую мудрость, как бы исподволь, осуществлять контроль над тем, что ест ваш ненаглядный ребёнок, и вовремя предотвратить момент, когда приём пищи по примеру окружающих ровесников может превратиться в обыкновенные перекусы бутербродами. Помните, что непродуманное питание – прямой путь к таким грозным недугам.

Откровенный разговор

Проводите душевные беседы со своим ребёнком. Растолкуйте подростку, что, так как он уже достаточно взрослый, значит, имеет своё мнение и способен понять, что всегда подражать даже самым уважаемым друзьям нельзя. И, если Ваня, например, получает от родителей деньги на фаст-фуд, чипсы и сухарики, то это вовсе не обозначает, что данная пища полезна для организма. Если 16-летняя подружка Настя придерживается какой-то новомодной диеты, не факт, что она поступает верно, и необходимо делать так же. Нужно научить дочь (сына) говорить категорическое «нет» перехватам в еде и диетам, кроме тех, которые были назначены доктором!

Чем грозит переедание?

Сейчас не в моде «общество чистых тарелок», к тому же одной из причин ожирения у взрослых является переедание в детском возрасте, зачастую под нажимом родителей. Не следует заставлять ребёнка против его желания съедать всю порцию. Не столь важно, сколько съедает дочь (сын), лучше следите за тем, чтобы подросток принимал пищу в положенное время, и позаботьтесь о разнообразии и полезности его рациона.

Быть наглядным примером своему ребёнку

Если вы предпочитаете постоянно находиться на диетах, выказываете недовольство при подростке относительно своего веса, а ваш организм систематически ограничивается в нормальном питании, не удивляйтесь, что вскоре точно также будет вести себя и ваш ребёнок, особенно, если это девочка.

Важнейшие вещества

Подростковый период – это время, когда формируется организм, а поскольку тинейджер привыкает к пищевым добавкам быстрее взрослого, то и вред для детского организма, нанесённый разнообразными эмульгаторами и консервантами, будет более ощутимым. Не менее неблагоприятное влияние оказывают на подрастающий организм и ранние диеты. Из-за тех, которые считаются модными, теряют голову даже абсолютно здоровые, не имеющие лишнего веса люди. Организм подростка при условии нормального развития и при оптимальном обмене веществ нельзя ограничивать в питании, поскольку все полезные вещества, находящиеся в «правильных» продуктах, ему жизненно необходимы.

Чем важен кальций

Кальций весьма актуален в период формирования костей. За сутки организм тинейджера должен получать до 1300 мг кальция. Богаты кальцием следующие продукты: нежирный творог, йогурты, твёрдый сыр и молоко, сок апельсина, обогащённый кальцием.

Для чего необходимо железо

Для того чтобы происходило нормальное умственное развитие, организму требуется железо. Оно – поставщик кислорода во все клетки организма. Продукты с высоким содержанием железа могут быть, как животного, так и растительного происхождения: говяжье, свиное и птичье мясо, яйца, устрицы, моллюски; спаржа, овощи, зелёный горох и шпинат. А ещё полезны разных сортов орехи, фасоль, обогащённые железом рис, макароны и хлеб.

Баланс воды

Организм подростка должен получать в день не менее 30 мг жидкости из расчёта на килограмм массы тела. Безусловно, сюда не относится сладкая газировка, которая, как было уже не раз доказано, является едва ли не самой вредной для здоровья из-за своего состава (искусственные красители, кофеин, высокое содержание сахара). Лучшими напитками для тинейджера считаются питьевая или минеральная вода, сок, молоко.

Приёмы пищи и их соотношение

На завтрак тинейджер должен получать 25% от суточной нормы потребляемых продуктов, на обед – 40%, полдник составляет всего 15%, а ужин – 20%. А что подавать на ребёнку-подростку в каждый приём пищи? Каковы особенности подросткового питания?

Каким должен быть завтрак

Желательно приучить дочь (сына) обязательно есть по утрам. На завтрак подростку можно предложить следующие блюда: тушёное мясо либо рыбу, салат из овощей или фруктов, запеканку, молочное, бутерброд с маслом и сыром. Из напитков – чай либо какао. Кофе тинейджеру противопоказан.

Чем кормить ребёнка в обед

На обед тинейджеру желательно предлагать первое горячее блюдо, как правило, это суп или борщ, второе горячее - мясное либо рыбное блюдо с гарниром в виде овощей или каш, а также свежие фрукты по сезону. Самые полезные крупы для этого возраста – пшеничная, гречневая и овсяная. Кашу следует давать ребёнку не более одного раза в день. Однако единожды в день он всё-таки должен кушать кашу в обязательном порядке, поскольку крупы и злаки являются сложными углеводами, приносящими организму львиную долю энергии.

Что у нас на полдник?

Этот приём пищи весьма значителен в питании подростка. Именно благодаря полднику подросток не будет нуждаться в быстрых перекусах вредной для организма пищей. Полдник может состоять из молока и хлеба (булочки), однако от быстрых углеводов, к примеру, сладкого или мучного следует воздержаться, поскольку при регулярном их употреблении появляется лишний вес.

Ужин нам нужен?

На ужин лучше приготовить что-нибудь лёгкое, к примеру, омлет, запеканку, кашу, из напитков – молоко с добавлением мёда. В таком случае желудок подростка не будет перегружен.

Стадии подросткового возраста

Подростковым считается возрастной период с 10 до 18 лет. Этот довольно приличный временной отрезок можно поделить на несколько стадий взросления. Все они требуют определённого питания.

Возраст 10-13 лет – это время ускоренного роста костей и мышц. Желательно на этой стадии ежедневно включать в детский рацион питания мясо и молочные продукты.

Возраст 14-16 лет. На этом этапе активно формируются железы внутренней секреции, вот почему подростки этого возраста часто страдают угревой сыпью. Объясните дочери (сыну), почему сейчас особенно важно не увлекаться продуктами с высоким содержанием жира. Откажитесь от жареного, варите, тушите, запекайте либо готовьте на пару. Растительные жиры, в отличие от животных, не следует исключать из рациона ребёнка. Предлагайте подростку орехи, заправляйте блюда растительными маслами, и тогда у дочери (сына) не будет проблем с ногтями и волосами.

Возраст 16-18 лет – на этой стадии взросления ребёнок может увлекаться диетами, сыроедением либо вегетарианством, поскольку он считает себя уже вполне взрослым и способным самостоятельно принимать важные решения, в частности, по поводу своего питания. Убедите подростка в том, что все эти эксперименты могут только навредить его здоровью. Даже сейчас его организм продолжает формироваться, поэтому питаться нужно полноценно.

Кроме всего вышеперечисленного, здоровое питание тинейджера предполагает ежедневное употребление растительной клетчатки, а именно овощей, фруктов, корнеплодов. В их состав входят антиоксиданты, с помощью которых очищается организм и правильно работает система пищеварения. Чтобы ребёнок нормально развивался, снабжайте его витаминами. В сезон источниками этих полезных веществ могут стать овощи и фрукты, в холодный период - магазинные поливитамины, в состав которых входят железо и витамин D, отвечающие за нормальное развитие.

Как видите, организовать полноценное питание для подростка не так уж и сложно. По большому счёту, оно почти не отличается от здорового рациона взрослых, сформировавшихся людей. Однако, если вы научите тинейджера правильно и вовремя питаться, в будущем у него не будет проблем со здоровьем. Согласитесь, что игра стоит свеч: все потраченные вами усилия и время на приучение дочери (сына) к правильной системе питания не пропадут зря и в будущем окупятся с лихвой.