

Григорьева М.В.



Дневник правильного питания школьника

Дидактическое пособие для детей и взрослых

Содержание



Введение.....	3
Особенности питания младших школьников.....	4
Особенности питания подростков.....	7
Особенности питания старшеклассников.....	10
Ребенок и супермаркет.....	13
Фаст-фуд.....	15
Особенности питания детей-спортсменов.....	16
Заключение.....	19

Введение



Приветствую вас в съедобном дневнике! Он призван помочь школьнику и родителям узнать о культуре питания и научиться здорово питаться. Культура питания - важная составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Сейчас очень популярным становится употреблять в пищу только натуральные продукты, готовить вкусные и полезные блюда, следить за своим питанием. Но, с чего же начать школьнику? Ответы на этот вопрос можно найти в этом дневнике.

Одной из важнейших задач дневника является формирование у детей культуры здорового питания. Сбалансированное, полноценное питание необходимо для работы организма, особенно в период роста и развития. На период, который ребёнок проводит в школе, приходится наиболее интенсивный рост организма, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками.

Правила питания в каждой возрастной группе школьников имеет свои особенности, учитывающие изменения, происходящие в детском организме на каждом этапе. Школьный период можно условно разделить на три возрастные группы - 7-10 лет, 11-14 лет, 14-17 лет.

Далее мы рассмотрим особенности питания для каждой возрастной группы!



Что нужно есть, если ты учишься в начальной школе?

В период младшего школьного возраста ты быстро растешь, увеличивается масса тела, возрастает интенсивность обменных процессов. Самой важной в этом возрасте является учебная деятельность, мозг развивается очень активно. Плохое питание в младшем школьном возрасте приводит к отставанию в весе и росте, физическом и психическом развитии, которые после 13 лет уже не могут быть исправлены.



Пища покидает твой желудок примерно через каждые 4-5 часов, перерывы между приемами пищи не должны быть больше этого времени.



В 9 лет у девочек и в 10 лет у мальчиков наблюдается напряжение пищеварения. По возможности не ешь грубую, тяжелую для переваривания пищу (жирную, пережаренную), а также пищу, содержащую много острых приправ, очень кислую и соленую.



Часто у детей младшего школьного возраста могут возникать аллергические реакции на ту или иную пищу. Это происходит из-за чувствительности кишечника. Из-за этого иногда в кровь попадают нерасщепленные белки, которые и вызывают аллергию.



Режим питания



Правильное питание очень важно для растущего организма. Чтобы пища хорошо и с пользой усваивалась необходимо соблюдать правила питания. Например, если садиться кушать по режиму, организм привыкнет и будет работать более слажено.

Завтрак 7:30 – 8:30

Второй завтрак 10:30 – 11:30

Обед 13:30 – 14:30

Полдник 16:00 – 17:00

Ужин 19:00 – 20:00

Завтрак и ужин (1-й и 5-й приемы пищи) должны составлять по 25% от количества еды, которую ты съедаешь за день.

Если ребёнок занимается в первую смену, то в 11.30-12.00 ч., во время большой перемены, он должен получать полноценный **второй завтрак** (15% от нормы еды в день), а **обед** - дома в 15.30-16.00 ч. (35% от нормы еды в день).

Если ребенок занимается во вторую смену, то обед он получает дома в 12.30-13.00 ч., а в 16.00 ч. - полдник в школе.

Школьнику необходимо 4 или 5 приемов пищи в день. Но режим питания конкретного ребенка может меняться в зависимости от возраста и образа жизни ребёнка, организации его учебной, спортивной деятельности и других нагрузок.



Также необходимо учитывать климат, в котором ты живешь!

Кушать овощи и фрукты, которые растут в твоём регионе, и в то время года, когда они созревают.



Обращать внимание на традиции питания твоего региона, с осторожностью употреблять экзотические продукты питания.



Учитывать экологические условия жизни, в регионах с плохой экологией употреблять в пищу продукты содержащие йод, кальций, фосфор, магний, железо и витамины групп А, В, С, РР, Е.

Сколько же продуктов нужно съесть ребенку в день, чтобы получать норму необходимых веществ?



Вода и напитки
1,5 литра

Мясо 150 – 180 гр.
Рыба 50 гр.

Молоко
2 стакана

Растительное масло 15 гр.
Сливочное масло 20 – 40 гр.

Крупы
1 – 2 раза в день

Овощи 400 гр.
Фрукты 300 гр.

Еда и подростки



Подростковый возраст (10-14 лет) связан с резкими изменениями, происходящими как в организме, так и затрагивающими отношения подростка с внешним миром. В подростковом возрасте увеличиваются потребности организма в энергии, поэтому калорийность рациона должна быть увеличена.



Соотношение для подростка белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4



Средняя потребность в **белке** составляет у подростка около **100 г** в сутки.

При этом предпочтительно питаться белками животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе.

Животный белок должен составлять **не менее 60%** от общего количества белка.

Вегетарианство растущему молодому человеку категорически противопоказано - это может привести к дефициту железа.

Подросток должен получать ежедневно около **80-90 г жиров**. При этом насыщенных жиров лучше избегать. Примерно 30% жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны.

Подростку необходимо около **400 г углеводов** в сутки. Если углеводов больше, чем необходимо организму, то из них образуются жиры - таким образом, появляются лишние жировые отложения в организме. Легкоусвояемые углеводы (сахар) должны составлять около 20-30% от общего количества углеводов. Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты.

Режим питания подростка

В подростковом возрасте также сохраняется 4-5 кратное питание, когда между основными приемами пищи проходит не более 4 часов. Питание в школе желательно сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным. В первую половину дня лучше съесть богатые животным белком продукты, а на ужин - молочно-растительные блюда.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак подаются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (в небольшом количестве).

Распределение калорийности в течение суток:

1. завтрак - 25%,
2. обед - 35-40%,
3. школьный завтрак (полдник) - 10-15%,
4. ужин - 25%.



Обед, как правило, состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, комбинированным). На третье необходимо давать напиток (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты.

На **ужин** предпочтительно есть овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники.

Полдник обычно включает молоко или кисломолочный продукт и булочку.

Подростки употребляют примерно около **двух литров воды** в сутки: литр с питьем и литр с пищей. Полезно пить овощные и фруктовые соки.

Употребление газированных напитков нежелательно, так как они не утоляют жажду, способствуют раздражению слизистой желудочно-кишечного тракта, могут стать причиной вымывания кальция из костей и зубов, часто вызывают аллергические реакции (консерванты, концентраты, красящие вещества, ароматизаторы, подсластители), способны вызывать микрожогои слизистой пищевода и желудка.

Можно использовать минеральную воду, которую добывают из глубоких подземных источников, в ней содержатся минеральные соли и она достаточно чистая.



Подростки становятся более самостоятельными и родители в меньшей степени способны контролировать их питание. Часто возникают такие нарушения пищевого поведения как **булимия** (резкое усиление аппетита, сопровождающееся неконтролируемым поглощением пищи) и **анорексия** (отказ от приема пищи или минимальное питание с целью снижения веса).

Преимущественными причинами возникновения являются психологические и социальные.

Так, среди девушек-подростков, страдающих анорексией, большая часть имела низкую самооценку и при этом завышенные требования к себе.

Отказ от еды был попыткой исправить ситуацию. Девушка стремится соответствовать современным стандартам красоты, быть похожей на популярные образы.

Так же, как и анорексия, булимия преимущественно связана с психологическими причинами - попыткой человека справиться со стрессом ("заедая" его), страхом не справиться с предъявляемыми ему требованиями, неуверенностью в себе, одиночеством и т.д.

Оба эти нарушения имеют самые серьезные последствия.



Примерное увеличение жировой и не жировой ткани в пубертате.

Девочки:
→ жировая ткань +7,4 кг
→ мышечная и костная ткани +15 кг.

Мальчики:
→ жировая ткань + 3 кг
→ не жировой ткани + 31 кг.

Причина	избыточного	веса
злоупотребление продуктами (чипсы, сдоба, газированные напитки и др), частые перекусы, нарушение режима питания (когда ребенок "наедается" на ночь, ест в разное время и т.д.).	высококалорийными	-

Отказ от еды и неправильное питание ведет за собой серьезные проблемы со здоровьем. Среди подростков на втором месте - заболеваний желудочно-кишечного тракта, на третьем - обмена веществ!

Питание старшеклассников

Ориентировочно в возрасте 14-17 лет, после 7 класса, продолжается и подходит к завершению период полового созревания. Организм ребенка приходит к тому виду, который менять в дальнейшем сложно. Полностью формируются пропорции тела, завершается рост и окостенение скелета. Системы и органы, отвечающие за регулировку процессов роста работают в напряжении. Показатели физического развития в этот период становятся выше у юношей, так как «скачок роста» у девочек наступает на 2 года раньше. Сердечно-сосудистая система не всегда успевает за общими темпами развития организма. В этом возрасте могут быть скачки давления, слабость, утомляемость, обмороки при резких изменениях положения тела. При таких нагрузках на организм необходимо корректировать питание и помогать своему организму легко пережить этот период.

Витаминизация в этот период важна не менее, чем правильное питание. Зимой и весной наблюдается естественная нехватка витаминов, что корректируется поливитаминными препаратами, однако делать это можно только после согласования с врачом.



В этом возрасте подросткам требуется намного больше энергии и пластического материала для формирования новых структур.

Белки

90-100 гр/день



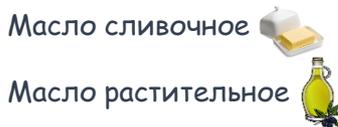
Еще много белка содержится в хлебе, крупах, бобовых и яйцах.

Животные белки должны составлять >50% от общего количества белков!

Недостаток белка может вызывать нарушения функции коры головного мозга, ухудшается память, умственное переутомление, снижается работоспособность и иммунитет.

Жиры

90-100 гр/день



Жиры выполняют энергетическую, пластическую функцию, они входят в структуру мембраны.

A Жиры - источник **D** витаминов

Они насыщают организм холестерином - компонентом, необходимым для обменных процессов. Однако, избыток холестерина может быть опасен, так как повышает риск развития в дальнейшем атеросклероза.

Углеводы

380-420 гр/день

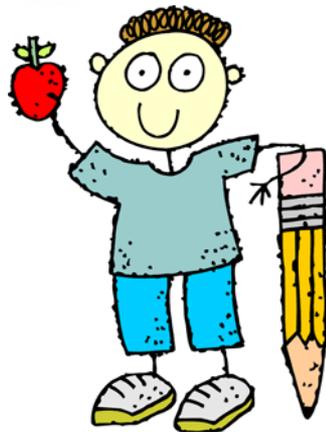


Если ребенку не хватает энергии углеводов, организм использует белки собственных тканей, поэтому голодающие дети плохо растут. Получение углеводов только из сладостей очень опасно, так как есть риск заболевания кариесом, сахарным диабетом, ожирением и др.

Режим питания старшеклассника

Старшеклассники должны принимать пищу 4-5 раз в день, через каждые 4 часа. Из-за более частых приемов пищи или перекусов снижается аппетит. Если же приемы пищи происходят реже, то это приводит к потреблению больших объемов пищи и растяжению желудка. В первую половину дня лучше съесть продукты, богатые животным белком, а на ужин - молочно-растительные блюда.

Распределение
калорийности питания:
Завтрак - 25%,
Обед - 35-40%,
Школьный завтрак
(полдник) - 10-15%,
Ужин - 25%.



Диеты для подростков должны основываться на дробном, с короткими перерывами между приемами пищи, питании. Для начала необходимо максимально **уменьшить потребление углеводов**. Подростковые диеты становятся эффективными и полезными только когда питание во время диеты максимально **сбалансировано**.

Очень часто подросткам кажется, что их фигура неидеальна и они специально ограничивают себя в еде или прибегают к помощи каких-либо препаратов. Строгие ограничения в еде (без контроля врача) могут стать причиной серьезных сбоев в работе организма. Вопрос необходимости диеты должен обязательно решаться с врачом.

В случае, если подросток действительно имеет лишний вес ему может быть рекомендована диета. Но при этом необходимо, чтобы соблюдался баланс в потреблении необходимых элементов. Снижение калорийности не должно быть более 20%, а суточный рацион должен составлять 30% жиров, 20% белков и 50% углеводов!

За основу должны быть взяты овощные и фруктовые блюда, т.к. содержат минеральные вещества, витамины, в овощах особенно много клетчатки и пектина, за счет которых создается чувство насыщения, более того налаживается работа кишечника и выводятся шлаки из организма. За источник белка нужно взять постное мясо, молоко, рыбу, творог. И не забывать о растительном масле!

Если подросток хочет сесть на диету, то необходимо начать ее с исключения таких продуктов:
хлеб, сахар, кондитерские изделия, конфеты, повидло, сгущенное молоко, джемы, манная крупа, макаронные изделия, а также консервированные соки



Правила питания во время экзаменов

В напряженные периоды жизни, к которым относится и подготовка к экзаменам, физиологические потребности организма угнетены. В этой ситуации у подростка может отмечаться сниженный аппетит. Однако полноценное, регулярное питание в этот период имеет особое значение. Известный советский психолог Алексей Леонтьев советовал родителям "слегка перекармливать" ребенка в период экзаменов, т.к. это снижает нервную возбудимость, напряжение, которое переживает подросток, и которое может мешать ему сосредоточиться. Очень важен в период подготовки к экзаменам режим питания. Есть нужно каждые 3-4 часа. Конкретные блюда и их количество определяются предпочтениями и привычками семьи, но важно, чтобы они были свежеприготовленными и аппетитными на вид.

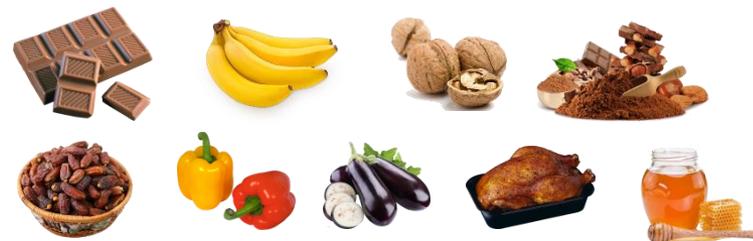
В рацион питания школьника, сдающего экзамены, должны входить все основные компоненты



Из творога, сыра, мяса, рыбы, яиц наш организм получает **триптофан** и **тирозин** - важнейшие аминокислоты, необходимые мозгу. Без них способность к запоминанию резко снижается, а мозг быстро утомляется.



Жиры не только обеспечивают организм энергией, но и служат источником жирных кислот **омега-3**. Их много в рыбе, особенно в лососевых, креветках, киви, орехах - они также имеют особое значение для работы мозга.



Самый важный элемент рациона в этот период - углеводы. Мозгу необходима глюкоза. В период экзаменов ребенку можно разрешать сладости сверх обычного (шоколад, например, стимулирует синтез в организме **серотонина**, который обеспечивает активность и хорошее настроение). Таким же эффектом обладают бананы, какао, сладкий перец, блюда из баклажанов, куриная грудка. В рацион питания следует включить сухофрукты, орехи, мед.



Нередко в этот период подростки прибегают "к помощи" энергетических напитков. В состав энергетических коктейлей обычно входят синтетический кофеин в больших дозах, природные биологически активные вещества из лекарственных растений (лимонник, женьшень и др.), а также комплекс витаминов.

Считается, что энергетические напитки поднимают настроение, снимают усталость и стимулируют умственную деятельность.

Однако использовать энергетические напитки не следует!

Ребенок и супермаркет

Покупка продуктов в магазине - одна из основных задач, которые следует решать при правильном питании. Важно, чтобы подросток мог анализировать информацию о продуктах, а также оценивать рекламу товара с позиции потребителя.

Прежде всего, необходимо научиться правильно трактовать информацию о продукте на его упаковке.

- ✓ название товара;
- ✓ наименование входящих в состав пищевых продуктов ингредиентов, включая пищевые добавки;
- ✓ сведения о пищевой ценности (калорийность продукта, содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов), весе или объеме;

- ✓ назначение, условия и область применения (для продуктов детского, диетического питания и биологически активных добавок);
- ✓ способы и условия приготовления (для концентратов и полуфабрикатов) и применения (для продуктов детского и диетического питания);

- ✓ противопоказания для употребления в пищу при отдельных видах заболеваний;
- ✓ дата изготовления и дата упаковки товара;
- ✓ правила и условия хранения продукта;
- ✓ цена, наименование и юридический адрес производителя.

Следует познакомить подростка с определенными правилами поведения в магазине, которые помогут ему сделать эффективную покупку:

- Во-первых, отправляясь в магазин, следует заранее составить список покупок.
- В магазине при выборе товара нужно обращать внимание на верхние и нижние полки, так как именно там располагается самый дешевый товар.
- Следует избегать так называемых импульсных покупок (покупка без раздумья и предварительного планирования, например, жевательная резинка, лакомства). Обычно такой товар располагается около кассы (жевательные резинки, сладости и т.д.).
- Важно, чтобы подросток мог критически оценивать различного рода рекламную информацию. Так, к примеру, большие скидки могут быть попыткой магазина избавиться от продукта, срок годности которого почти истек (а значит, закупать такой товар в больших количествах не стоит).
- Снижение цены на уже расфасованный товар может быть связано с уменьшением веса упаковки и т.д.

Для обозначения добавок, входящих в состав продукта, используется специальный международный код

- **E100-E182** обозначают красители, их добавляют в продукты для восстановления их окраски, утраченной в процессе обработки. В качестве красителей применяют природные и синтетические вещества. К первым относятся составы, выделенные физическими способами из растительных и животных источников (например, бета-каротин).
- **E200-E299** - консерванты (сюда не входят такие вещества, как соль, сахар, уксус) - это химические вещества, которые добавляют к пищевым продуктам для уничтожения или задержки роста микроорганизмов, тем самым продлевая срок годности товара.
- **E300-E399** - антиоксиданты (антиокислители) защищают жиры и жиросодержащие продукты от прогоркания, предохраняют овощи и фрукты от потемнения в процессе переработки, замедляют порчу напитков. Самые известные природные антиоксиданты, используемые в производстве - аскорбиновая кислота, лимонная кислота, лецитин, витамин Е.
- **E400-E499** - стабилизаторы, обеспечивающие продуктам питания длительное сохранение консистенции (суфле, мармелад, желе, пастила, йогурт),
- **E500-E599** - эмульгаторы, поддерживающие однородность нектаров, растительного масла, препятствующие образованию в них осадков,
- **E600-E699** - ароматизаторы, усилители вкуса и аромата, могут быть искусственными и натуральными. Одни из наиболее широко используемых усилителей вкуса - глутаматы (глутаминовая кислота, глутамат натрия). Они увеличивают чувствительность сосочков языка, тем самым усиливая вкусовые ощущения.
- **E900-E999** - антифламинги, препятствующие образованию комков и слеживанию муки, сахарного песка, соли, соды, разрыхлителей теста.

В России запрещены определенные виды добавок, которые используются в других странах: E121, E123 - красители, E240 - консервант, E924, E924a - улучшители муки и хлеба. С 2005 г. к ним добавились консерванты E216 и E217.

При покупке продуктов необходимо уделять внимание следующим правилам:

❖ Развесной товар продается только в упакованном виде, при этом плата за упаковку с покупателя не взимается.

❖ Если возникают претензии, нужно сначала обратиться к руководству магазина. Если меры не принимаются, следует обратиться в головную организацию, адреса и телефоны которой вывешиваются на специальном стенде

❖ Покупатель имеет право потребовать нарезать ему гастрономические товары. Хлеб и хлебобулочные изделия массой 0,4 кг и более (кроме изделий в упаковке изготовителя) могут разрезаться на 2 или 4 равные части и продаваться без взвешивания.

❖ В случае если покупатель приобрел испорченный продукт или продукт, срок годности которого истек, магазин обязан заменить его на качественный или вернуть деньги.

❖ Продавец обязан продать покупателю требуемое количество продукта. Довод продавца о том, что после покупки у него остается маленький остаток, который "никто не купит", неоснователен.

❖ Хлеб и хлебобулочные изделия должны продаваться в местах мелкорозничной торговли только в упакованном виде.





Фаст-фуд



К продуктам быстрого приготовления относят изделия, приготовленные с помощью дегидратации и сублимации, имеющие длительный срок хранения и сохраняющие вкусовые качества.

Дегидратация – это процесс выпаривания воды из продукта при температуре 100-120°C.

Сублимация – это процесс удаления влаги из быстрозамороженных продуктов в вакууме. С помощью сублимации в продуктах сохраняются все витамины, микроэлементы, не только аромат, но и натуральный вкус. Но такое производство требует много затрат и используется крайне редко.

Продукты быстрого приготовления помогают в ситуации, когда нет возможности приготовить "нормальный" обед, организовать питание. Однако следует понимать, что при выпаривании воды из продукта, в нем разрушается клеточная структура, а количество витаминов уменьшается в четыре раза.

При производстве продуктов быстрого приготовления часто используются в больших количествах разнообразные добавки, соль, специи и т.д. Поэтому часто использовать такого рода продукты нельзя.



Термином "фаст-фуд" обозначают пищу, которую можно быстро приготовить, а клиенту – удобно и быстро съесть.

Продукты и блюда фаст-фуда обычно имеют высокую калорийность. Человек идет в заведение фаст-фуда, чтобы быстро наесться. Следовательно, нужно увеличить энергетическую ценность блюд.

При приготовлении таких блюд используется повышенное количество сахара, соли, специй, добавок – усилителей вкуса. Все это при систематическом использовании наносит очень большой вред здоровью.



Особенности питания подростков, занимающихся спортом



У ребенка, занимающегося спортом повышены энергозатраты организма, и калорийность рациона должна им соответствовать. Избыток или недостаток калорий приводит к отклонению веса от нормы. Это может стать причиной развития различных функциональных нарушений.

Для питания подростка-спортсмена должен выстраиваться отдельный режим и рацион питания, который должен учитывать нагрузки и систему тренировок. Подросток нуждается в большем количестве калорий, ему требуется большее количество белка, углеводов, витаминов.

Энергия, затрачиваемая на поддержание базовой жизнедеятельности организма (основной обмен веществ) составляет в среднем четвертую часть энергозатрат. Остальная энергия расходуется на многочисленные формы активности (работу мышц, мозга, переваривание пищи, терморегуляцию и т.д.). Вместе они составляют суточный расход энергии. Он зависит от возраста, образа жизни, типа телосложения человека.

Если количество потребляемых калорий превышает энергозатраты, это приводит к появлению лишнего веса. Недостаток калорий - к снижению веса. У подростка, регулярно занимающегося спортом, возникает повышенная необходимость в энергии, которая затрачивается на мышечную работу. Соответственно, ребенок должен получать больше калорий.

Условия питания ребенка-спортсмена

- режим и дробность (5-7 раз в день),
- наличие 3-х разового горячего питания,
- сбалансированность рациона по основным пищевым веществам и энергии (в зависимости от вида спорта и характера деятельности, состояния здоровья, поставленных задач).
- ежедневное присутствие в рационе мяса, рыбы, птицы, молочных каш, яиц, кисломолочных продуктов желательны с пре- и пробиотическими свойствами, сыра, творога, свежих фруктов, зелени, овощей, растительного и сливочного масла, хлеба, соков.



Режим питания школьника-спортсмена должен отличаться от режима для детей его возраста. Прием пищи лучше запланировать за 1 час до начала занятия, дети не должны посещать тренировки в голодном состоянии.

- ❑ Если занятия спортом проводятся в утренние часы, энергетическая ценность завтрака должна быть повышена до 35% от общей суточной калорийности рациона.
- ❑ Если занятия, особенно соревнования, проводятся в вечерние часы, калорийность ужина повышается в 1,5-2 раза. Пищу, богатую клетчаткой, лучше разделить равномерно между завтраком и обедом.
- ❑ В периоды повышенных тренировок, сборов, соревнований пища должна быть не обильной, но достаточно калорийной, богатой белками и углеводами. А так же необходимо избегать употребления продуктов, содержащих большое количество жира.
- ❑ После плотной еды к тренировкам и соревнованиям следует приступать спустя 2,5-3 часа.

При занятиях спортом детям необходимо соблюдать качественных баланс питания:

БЕЛКИ: детям в возрасте 7-12 лет необходимо 2,5-3,0 г белка на 1 кг массы тела, в возрасте 12-16 лет - 2 г. Детям-спортсменам 11-13 лет - 3 г белка, а подросткам 2-2,5 г. Для развития мускулатуры и увеличения массы мышц в процессе систематических тренировок ребенку необходимо повышенное содержание белка. Потребность в белке у подростка, не занимающегося спортом, составляет 100 г, у подростка, регулярно тренирующегося - 120-140 г. Для обеспечения этой потребности в рацион питания школьников-спортсменов должны входить такие богатые белком продукты как говядина, свинина, рыба, печень, молоко и молочные продукты.

ЖИРЫ: должны присутствовать в рационе ребенка-спортсмена в нормальном количестве. Их увеличение допустимо, если подросток занимается зимними видами спорта. Важное значение имеет достаточное употребление растительных масел, содержащих вещества, предупреждающие развитие жировой инфильтрации печени и способствующие повышению мышечной деятельности. Количество растительного масла в рационе спортсмена должно составлять не менее 25% от общей суточной нормы жиров.

УГЛЕВОДЫ: являются самым большим источником мышечной энергии. При любом питании запасы углеводов в организме расходуются в течении 3-4 часов тренировки (около 200-300 г), рекомендуется во время **интенсивных занятий спортом** периодически восполнять энергетические затраты за счет введения легкоусвояемых углеводов (сахара).

ВИТАМИНЫ: Важное значение имеет достаточное обеспечение организма витамином С.

ВОДА: Особое внимание должно уделяться питьевому режиму. Он не должен быть ограничен! Количество свободной жидкости должно быть не менее 2 литров в сутки. Можно использовать минеральную воду, фруктовые и овощные соки и напитки, морсы, чай, тонизирующие напитки, свежие фрукты и овощи. Следует быть крайне осторожными при употреблении холодных напитков в жару и после интенсивных тренировок. В зависимости от вида спорта жидкость принимают после или во время тренировок, небольшими порциями, через определенные промежутки времени.



БАДы

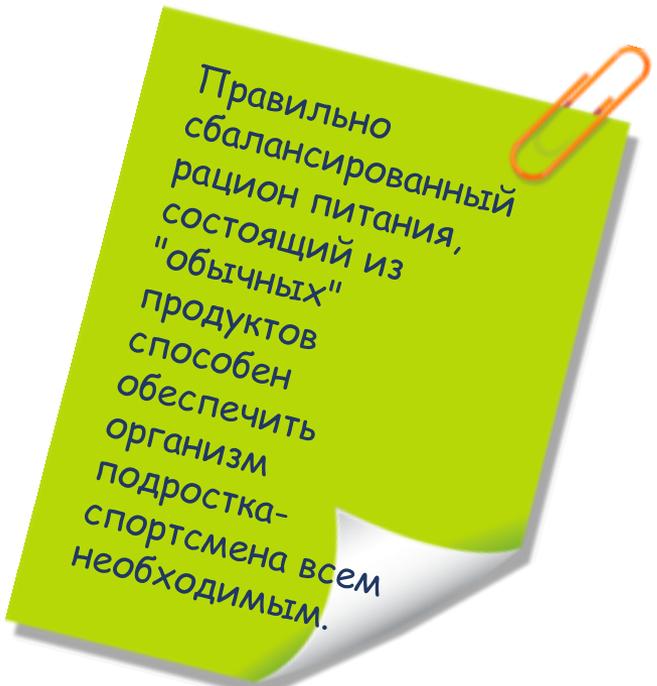
Нередко подростки, занимающиеся спортом, для достижения наилучших результатов, стремятся использовать спортивное питание.

Это особая группа пищевых продуктов, представляющая собой концентрированные смеси основных пищевых элементов, включение в рацион питания которых направлено на повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объема мышц, достижение оптимальной массы тела.

В период роста и полового созревания у ребенка нестабильный гормональный фон. Спортивное питание и БАДы - это, конечно, не гормональные препараты, но они могут оказать влияние на эндокринную систему организма. Поэтому, лучше в подростковом возрасте их не использовать.

В питании спортсменов используются биологически активные добавки. Однако, специалисты не рекомендуют использовать этот вид продуктов подросткам.

И самое главное, польза и безопасность спортивного питания и БАД не доказаны, но при неправильном употреблении они могут нанести вред.



Правильно сбалансированный рацион питания, состоящий из "обычных" продуктов способен обеспечить организм подростка-спортсмена всем необходимым.

Заключение

Подводя итоги нашего пищевого дневника, хочется сказать, что самое главное в питании – это натуральные продукты и баланс.

Организация правильного питания школьника должна отвечать 5 основным принципам – оно должно быть:

- ❑ **Разнообразным**, очень важно с детства сформировать разнообразный вкусовой «кругозор». Ведь для того, чтобы организм ребенка правильно развивался, ему нужны разнообразные вещества. Ежедневно в меню ребенка должны быть разные продукты и блюда – мясные, рыбные, молочные, продукты из круп и злаков, фрукты и овощи.
- ❑ **Регулярным**, процессы, протекающие в нашем организме, носят регулярный характер. Поэтому регулярное питание – неперемное условие эффективного функционирования столь сложной биологической системы, которой является наш организм.
- ❑ **Адекватным**, соответствовать энерготратам ребенка в течение дня. Дети, регулярно занимающиеся спортом, могут расходовать ежедневно на 25% калорий больше своих малоподвижных сверстников. Важно, чтобы количество калорий, получаемых ребенком с пищей, соответствовало его энерготратам. По оценке специалистов, регулярное превышение калорийности рациона на 10-15% (несколько «лишних» булочек или конфет) в 3 раза повышает вероятность появления у школьника лишнего веса. Полный ребенок оказывается в группе риска развития различных серьезных заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых.



Возраст	Калорий в сутки	Белков в сутки - г	Жиров в сутки – г	Углеводов в сутки –г
7 – 9 лет	до 2300	до 87	до 52	до 322
10-13 лет (мальчики)	2400-2700	до 102	до 61	до 378
10-13 лет (девочки)	2300-2500	до 94	до 56	до 350
14-17 лет (мальчики)	2800-3000	до 113	до 68	до 420
14-17 лет (девочки)	2400-2600	до 98	до 58	до 384

- ❑ **Безопасным**, в питании это в основном зависит от употребления продуктов с допустимым сроком годности и условиями хранения продуктов. Следует с осторожностью предлагать ребенку попробовать экзотические продукты и блюда.
- ❑ **Вызывать приятные ощущения и положительные эмоции**, вкусная и полезная еда служит источником положительных ощущений, которые также необходимы нашему организму. Эстетично приготовленная и любимая еда не отталкивает ребенка от приёма пищи, она приучает его питаться вовремя, с удовольствием, что вырабатывает привычку питаться правильно.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!