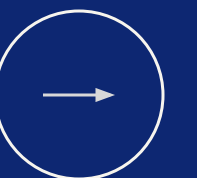


Нормы питания: роль, цели и ключевые вопросы для подростков

Основы питания для гармоничного роста и
развития подростков.



Исторический путь формирования норм питания

Научные нормы питания появились благодаря развитию биологии и медицины в XX веке. Сегодня они учитывают возрастные особенности подростков и помогают предупреждать болезни, улучшать качество жизни и формировать полезные привычки.



Что представляют собой нормы питания: определение и значение



Нормы питания — это рекомендованные суточные количества различных питательных веществ, установленные для каждого возрастного этапа. Они утверждены официальными государственными и международными учреждениями.

Их задача — обеспечить оптимальное здоровье и развитие, учитывая физиологические потребности организма. На практике это помогает планировать рацион для подростков, поддерживая баланс между веществами.



Классификация пищевых веществ: основные группы и их роль

1

Белки — главный строительный материал организма, необходим для роста мышц, кожи, волос и иммунитета в подростковом возрасте.

2

Жиры способствуют усвоению жирорастворимых витаминов и поддерживают функцию мозга, обеспечивая высокую энергетическую ценность рациона.

3

Углеводы — основной источник энергии, обеспечивающий деятельность мозга и физическую активность подростков в течение дня.

4

Вода, витамины и минералы регулируют обмен веществ, поддерживают жизненно важные процессы и способствуют правильному развитию органов и систем.

Среднесуточные энергетические потребности подростков 11–13 лет

Физическая активность существенно влияет на энергозатраты, что отражается в изменении суточной нормы калорий.

Подросткам важно корректировать рацион в зависимости от уровня активности для поддержания здоровья и энергии.

Белки: нормы для подростков и биологическое значение

1

Суточная потребность в белках для подростков составляет примерно 90–100 г для обеспечения роста и восстановления тканей.

2

Белки входят в состав мышц, кожи, волос и иммунных клеток, что делает их потребление особенно важным в период активного развития.

3

Главные источники белка — мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты и бобовые, которые следует включать в рацион ежедневно.

Пищевые жиры: значение, источники и ограничения

- 1** Рекомендуется потреблять 80–90 г жиров в сутки, при этом более четверти должны составлять растительные масла, такие как подсолнечное и оливковое.
- 2** Жиры повышают калорийность рациона и необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов А, D, Е и К.
- 3** Избыток жиров, особенно насыщенных и трансжиров, повышает риск ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний у подростков.
- 4** Для здоровья важно соблюдать баланс и отдавать предпочтение полезным жирам из натуральных источников.

Роль углеводов и допустимая норма потребления



Значение углеводов для энергии подростков

Углеводы — основной источник энергии, поддерживающий активность и концентрацию в течение учебного дня. Рекомендуется потреблять 350–400 г в сутки, сочетая сложные и простые виды углеводов.



Правильный выбор углеводов в рационе

Оптимальными становятся цельнозерновые продукты, овощи и фрукты, которые обеспечивают клетчатку и витамины. Нужно ограничивать простые сахара до 10% от общей калорийности, избегая чрезмерного употребления сладостей.

Суточные нормы витаминов для 8-классников

Таблица отражает рекомендуемые количества основных витаминов для полноценного питания подростков. Витамины обеспечивают развитие, иммунитет и обмен веществ.

Сбалансированное питание должно обеспечивать полноценный набор витаминов для оптимального роста и развития.

Витамин	Норма
A	1 мг
C	50 мг
D	5 мкг
E	10 мг
B1	1,5 мг
B2	1,8 мг

Основные минеральные вещества и их рекомендуемое потребление

Минерал	Норма
Кальций	1200 мг
Фосфор	1200 мг
Железо	12 мг
Магний	350 мг
Калий	2500 мг

Минералы необходимы для формирования костей, зубов, нормального функционирования нервной и кровеносной систем подростков.

Регулярное поступление минералов поддерживает здоровый рост и развитие органов у подростков.

Вода: функции и норма потребления для ШКОЛЬНИКОВ

1

Подросткам 11–13 лет рекомендуется пить от 1,5 до 2,5 литров воды в сутки для поддержания водного баланса и нормальной работы организма.

2

Вода регулирует температуру тела, участвует в обмене веществ и обеспечивает выведение токсинов через почки и кожу.

3

При физической активности потребность в жидкости увеличивается, поскольку вода компенсирует потерю влаги через пот и поддерживает работоспособность.

Недостаток белков и витаминов вызывает задержку роста и снижает способность к учёбе, существенно влияя на общее развитие.

30%

уменьшение роста и умственной активности связано с дефицитом питательных веществ у подростков.

Всемирная организация здравоохранения



Пирамида питания для подростков: структура и приоритеты

Основные уровни пирамиды

Основание пирамиды занимают злаковые продукты, обеспечивающие энергию. Средние уровни — овощи, фрукты, молочные продукты и белок — важны для роста и иммунитета.

Рекомендации по разнообразию

Верхний уровень содержит сладости и жиры, их следует употреблять умеренно. Разнообразие и умеренность помогают сбалансировать рацион и поддерживать здоровье.

Распространённые ошибки в питании российских школьников

● Переедание сладких и жирных продуктов

Частое употребление конфет, чипсов и фастфуда приводит к избытку калорий и набору лишнего веса.

● Недостаток овощей и фруктов

Многие школьники не получают рекомендуемые порции овощей и фруктов, что снижает запас витаминов и минералов.

● Пропуск завтрака

Отсутствие утреннего приёма пищи затрудняет концентрацию и снижает работоспособность в учебе.

● Злоупотребление газированными напитками

Частое потребление сладких напитков способствует развитию кариеса и нарушает обмен веществ.

Структура рациона подростков России по основным продуктовым группам

Недостаточная доля овощей и фруктов в рационе требует внимания для улучшения качества питания.

Необходима корректировка рациона для увеличения потребления овощей и фруктов и снижения сладостей.

Роль школьных столовых в обеспечении правильного питания



Соблюдение норм питания

Школьные столовые готовят блюда по утверждённым стандартам с учётом потребностей подростков и гигиенических правил.



Формирование режима питания

Регулярное питание в школе помогает установить распорядок дня и способствует правильным пищевым привычкам.



Предоставление разнообразия блюд

Меню включает супы, каши, овощные салаты и компоты, обеспечивая баланс витаминов и минералов.

Влияние физической активности на потребности в питательных веществах

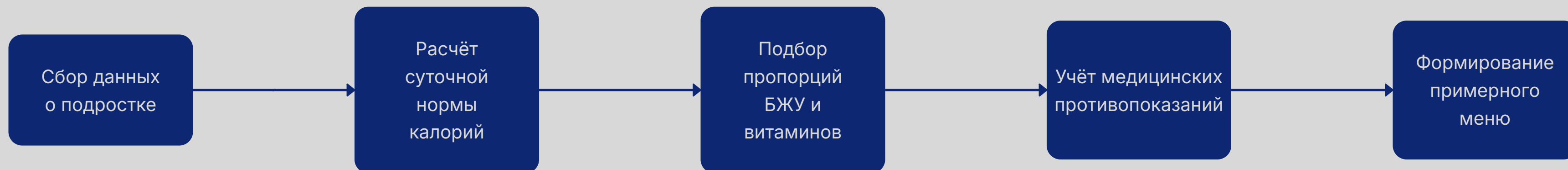
Активные подростки требуют большего количества калорий и белков для восстановления мышц и поддержания энергии во время тренировок.



Для оптимального восстановления важны сложные углеводы и достаточное потребление жидкости, что помогает поддерживать выносливость и здоровье.

Процесс составления индивидуального рациона подростка

Последовательность шагов для создания оптимального меню с учётом потребностей и ограничений.



Кто отвечает за формирование здоровых пищевых привычек

1

Семья создаёт благоприятные условия дома, обеспечивая разнообразное и сбалансированное питание для подростка.

2

Школа организует правильное питание, предоставляя полезные завтраки и обеды согласно нормативам.

3

Сам подросток должен осознанно выбирать полезные продукты и формировать постоянные здоровые привычки.

4

Регулярные медицинские осмотры и образовательные программы дополняют системный подход к здоровому питанию.

Соблюдение норм питания — фундамент здоровья подростка

Правильное питание обеспечивает защиту от болезней, поддерживает иммунную систему и способствует развитию максимального физического и умственного потенциала подростка.