



Нормы питания: основа здоровья подростка

Как питаться, чтобы расти, учиться и чувствовать себя хорошо?

Почему питание важно изучать в биологии

Питание связано с пищеварением, обменом веществ и ростом. В подростковом возрасте организму особенно нужны энергия и «строительный материал», а ошибки в рационе быстро отражаются на самочувствии, внимании и развитии.



Что такое норма питания

1

Научная основа

Норма питания — это не случайный выбор блюд, а научно обоснованное количество пищи и её состав, соответствующие возрасту, полу, активности и состоянию здоровья.

2

Что входит в норму

В неё включают суточную калорийность, соотношение белков, жиров и углеводов, а также достаточное количество воды, витаминов и минеральных веществ.

3

Почему это важно подросткам

В 14–15 лет организм активно растёт, поэтому ему нужны не только энергия, но и вещества для костей, мышц, крови и внутренних органов.

4

Норма не одинакова

Одинакового рациона для всех не существует: потребности зависят от пола, подвижности, учебной нагрузки и особенностей здоровья.

5

Сравнение со взрослыми

Подростковые нормы отличаются от взрослых, потому что в этом возрасте ещё продолжаются рост и перестройка организма, а расход питательных веществ выше.

Ориентиры суточных норм для подростков 14–15 лет

Показатель	Ориентир	Значение
Калорийность	2200–3000 ккал	Энергия на день
Белки	1,0–1,3 г/кг	Рост тканей
Вода	1,5–2,5 л	Питьевой режим
Клетчатка	ежедневно	Работа кишечника

Нормы меняются в зависимости от активности и здоровья; подростку важно получать достаточно энергии, белка и воды.

Эти показатели помогают составить рацион с учётом возраста, роста и нагрузки.

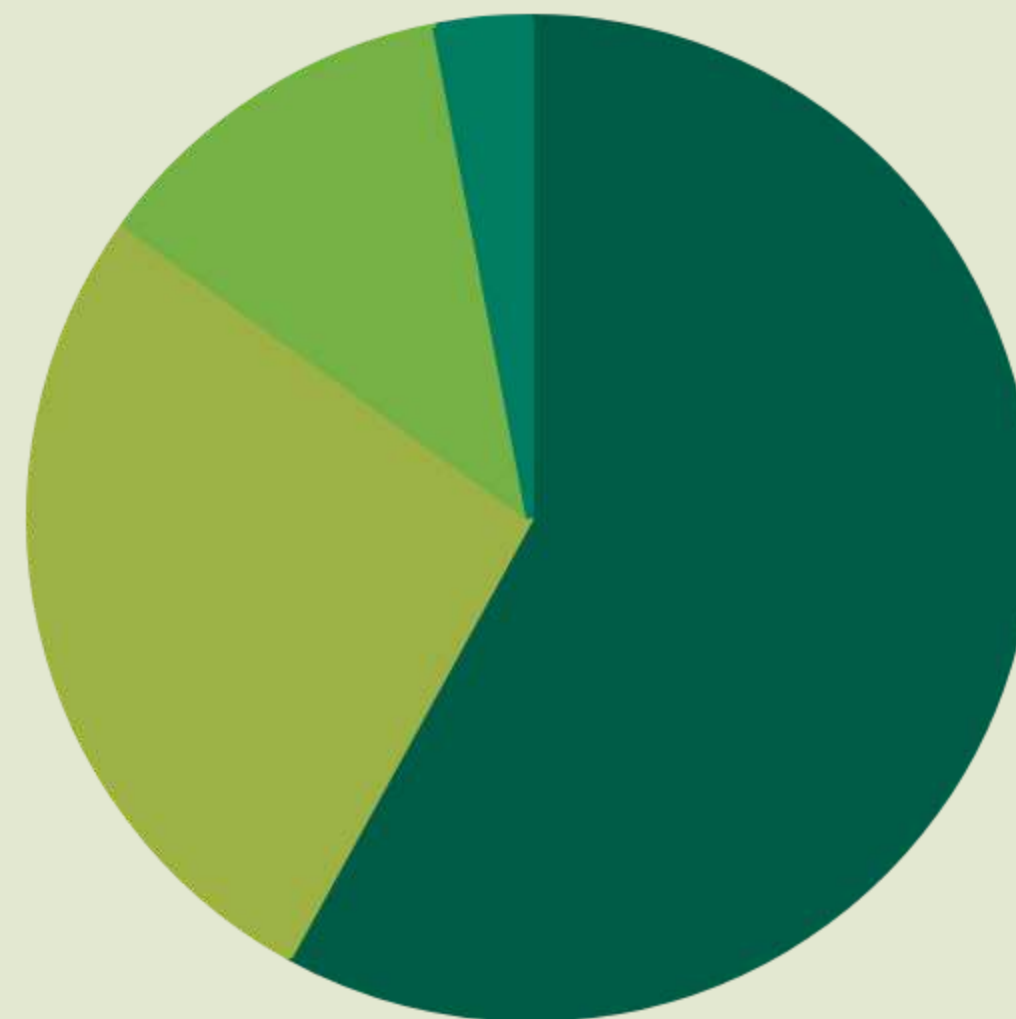
Школьные рекомендации по рациональному питанию

Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе

Такая пропорция помогает получать энергию равномерно и не перегружать питание сладостями.

Школьные рекомендации по рациональному питанию

Углеводы Жиры Белки Простые сахара



Основа рациона — углеводы, но предпочтение нужно отдавать сложным источникам энергии, а не сахару.

Принцип пищевой тарелки

Половина тарелки

Овощи и фрукты занимают большую часть тарелки, потому что дают витамины, клетчатку и помогают сделать рацион более лёгким и разнообразным.

Четверть на белок

Мясо, рыба, яйца, бобовые или творог нужны для роста мышц, восстановления тканей и нормальной работы организма в период активного развития.

Четверть на крупы

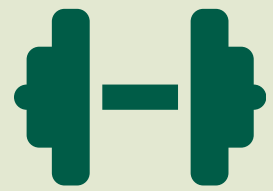
Каши, цельнозерновой хлеб и картофель обеспечивают организм энергией для учёбы и движения, особенно если выбирать продукты с меньшей степенью переработки.

Напитки и дополнения

К такому рациону подходят вода, молочные продукты и умеренное количество полезных жиров; они помогают сохранить баланс и не перегружать питание сахаром.

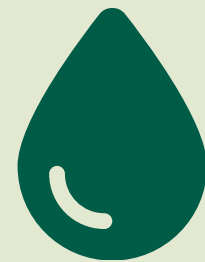


Роль белков, жиров и углеводов



Белки

Белки нужны для роста мышц, кожи, органов и ферментов. Особенно важны продукты, которые легко включить в ежедневное меню: яйца, рыба, молочные продукты, бобовые и нежирное мясо.



Жиры

Жиры входят в состав клеточных мембран, помогают усваивать витамины А, D, Е и К и служат запасом энергии. Полезнее выбирать растительные масла, орехи и рыбу.

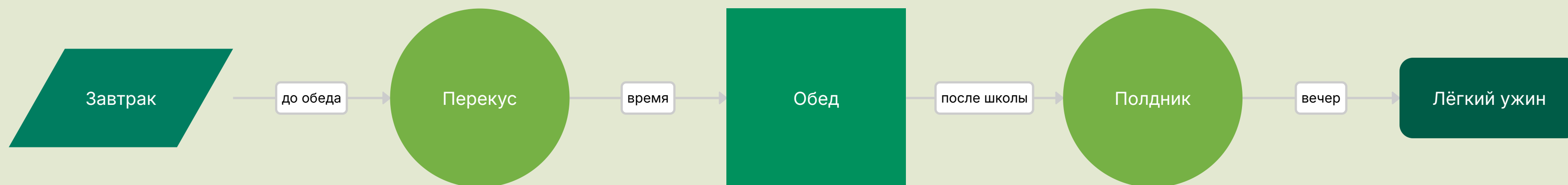


Углеводы

Углеводы дают быстрый и удобный источник энергии для учёбы, спорта и работы мозга. Лучше выбирать крупы, овощи, фрукты и хлеб из цельного зерна.

Режим питания в течение дня

Последовательность приёмов пищи помогает поддерживать энергию и не допускать сильного голода.



Полезные продукты и продукты, которые нужно ограничивать

Качество рациона зависит не только от калорий, но и от состава продуктов.

Рекомендации ВОЗ по снижению сахара и соли

Группа	Примеры	Значение
Полезные	каши, овощи, рыба	Витамины и клетчатка
Ограничивать	сладкие напитки, фастфуд	Много сахара и соли
Редко	конфеты, выпечка	Только как десерт

Чем меньше в рационе сахара, соли и насыщенных жиров, тем полезнее питание для подростка.

Скрытый сахар в напитках

Даже напитки, которые кажутся «лёгкими», могут заметно увеличивать ежедневное потребление сахара.

Сравнение по данным о содержании сахара в напитках, актуально для школьного питания



Лучший выбор для повседневного питья — вода и несладкий чай; сладкие напитки стоит ограничивать.

Витамины и минералы, важные в подростковом возрасте

01

Кости и зубы

Кальций вместе с витамином D особенно важен в период активного роста. Эти вещества помогают костям укрепляться, а зубам — формироваться правильно и оставаться прочными.

02

Кровь и выносливость

Железо необходимо для образования гемоглобина, который переносит кислород к органам и мышцам. При его нехватке подросток быстрее устает и хуже переносит учебные и спортивные нагрузки.

03

Работа щитовидной железы

Йод нужен для нормальной работы щитовидной железы, которая влияет на обмен веществ и рост. Его источники — морская рыба, морская капуста и йодированная соль.

04

Иммунная защита

Витамин С поддерживает иммунитет и помогает лучше усваивать железо из пищи. Он содержится в свежих овощах, фруктах, зелени, ягодах и некоторых соках без лишнего сахара.

05

Где искать эти вещества

Для подростка полезно чаще включать в меню молочные продукты, рыбу, мясо, яйца, бобовые, зелень, овощи и фрукты. Разнообразный рацион помогает получать витамины и минералы ежедневно.



Завтрак перед школой



Когда утро начинается с каши

Овсяная или гречневая каша, яйцо и фрукт дают спокойную, но устойчивую энергию. Такой завтрак помогает не отвлекаться на голод уже на первом уроке и легче держать внимание.



Почему сладкая булочка не заменяет еду

Сладкая выпечка быстро повышает уровень энергии, но так же быстро вызывает новый голод. Через короткое время появляется усталость, и сосредоточиться на заданиях становится сложнее.



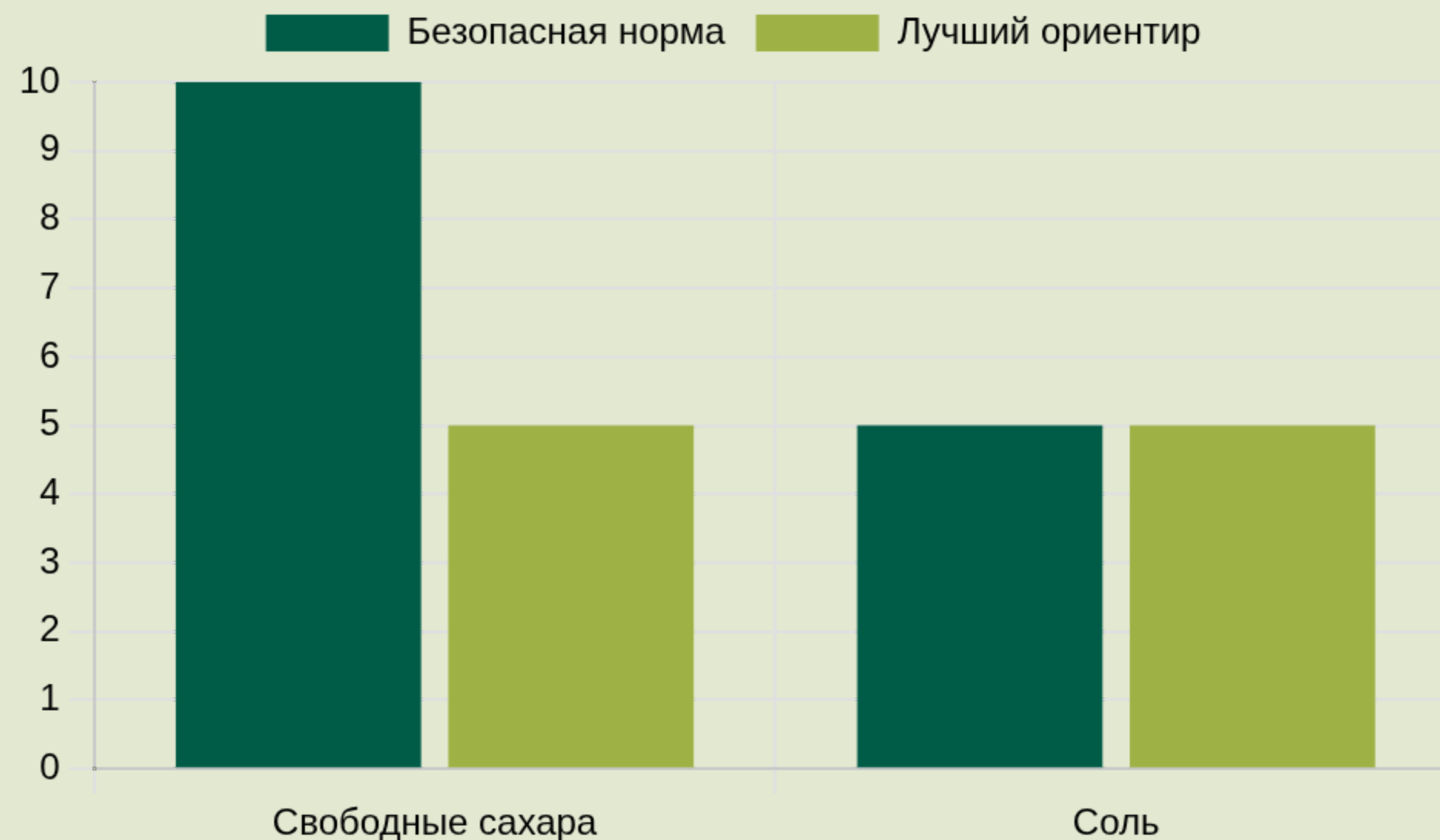
Простой завтрак без лишней спешки

Подходящий вариант можно собрать за несколько минут: творог, йогурт без добавленного сахара, цельнозерновой хлеб и стакан воды. Такой набор не перегружает желудок и подходит для учебного дня.

Сколько соли и сахара безопасно

Наиболее заметный избыток сахара обычно дают напитки, готовая выпечка и сладкие снеки, а соль часто скрыта в полуфабрикатах и соусах.

Рекомендации ВОЗ по сахарам и соли (WHO Guideline, актуальные нормы: свободные сахара — менее 10% энергии, желательно около 5%; соль — до 5 г/сутки).



Для сахара стоит стремиться к более низкому ориентиру, а соль важно контролировать каждый день, особенно при выборе готовых продуктов.

Роль воды и правильного питья



Терморегуляция

Вода помогает организму удерживать нормальную температуру, особенно на уроках физкультуры, прогулках и в жаркую погоду. Без достаточного питья легче перегреться и почувствовать слабость.



Внимание и самочувствие

Даже небольшая нехватка жидкости может вызвать усталость, головную боль и рассеянность. Поэтому пить лучше регулярно, а не ждать сильной жажды в конце дня.



Подходящие напитки

Лучше всего подходят вода, несладкий чай и супы как часть приема пищи. Молочные напитки тоже возможны, но в умеренном количестве и без лишнего сахара.

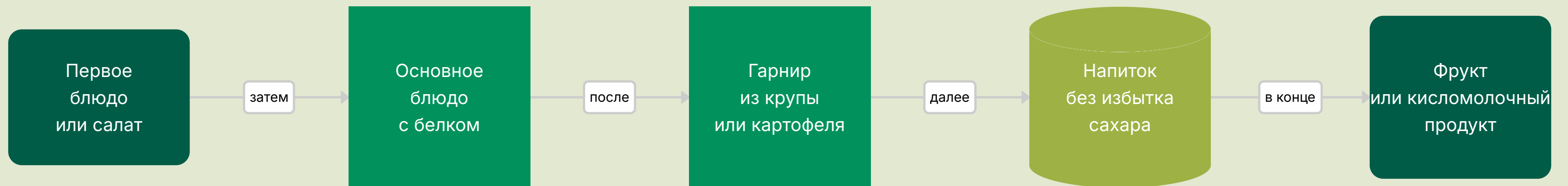


Что стоит ограничить

Энергетики и сладкая газировка не подходят для ежедневного употребления. В них много сахара и стимуляторов, поэтому они не заменяют обычную воду и не утоляют жажду надолго.

Как составить школьный обед

Логика здорового обеда: сначала легкая основа, затем основное блюдо, после этого гарнир, напиток и завершение приема пищи.



Типичные ошибки в питании подростков



Пропуск завтрака

Если утром не поесть, к середине дня усиливается голод, падает концентрация и появляется желание съесть что-то очень сладкое. Из-за этого режим питания легко сбивается.



Частые сладкие перекусы

Печенье, батончики и конфеты дают быстрый, но короткий прилив энергии. Затем аппетит снова возвращается, а общий рацион становится менее полезным и более калорийным.



Поздний и плотный ужин

Когда основная часть еды переносится на вечер, организм хуже успевает использовать полученную энергию. Это может мешать сну и создавать ощущение тяжести.



Фастфуд и газировка

Большие порции фастфуда и сладкие напитки содержат много соли, сахара и жира. При регулярном употреблении они повышают риск лишнего веса и утомляемости.



Нерегулярный режим

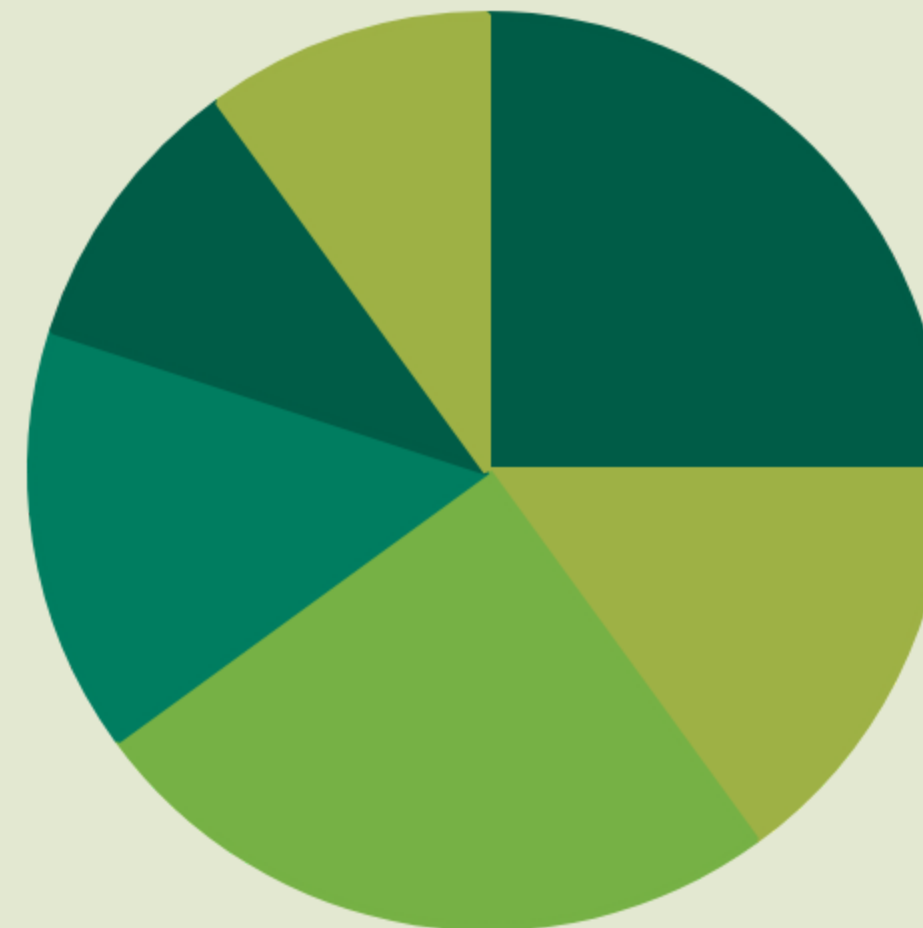
Долгие перерывы между приемами пищи вызывают резкие скачки голода. Регулярный график помогает держать энергию ровной и облегчает выбор более полезной еды.

Что влияет на индивидуальные нормы питания

Даже у ровесников рацион может отличаться: одному нужен большой запас энергии из-за спорта, другому — более спокойное меню из-за меньшей подвижности.

Обобщение школьных рекомендаций по рациональному питанию подростков; данные носят качественный, учебный характер.

Возраст Пол Физическая активность
Состояние здоровья Сезон Особенности роста



Индивидуальные нормы всегда зависят от образа жизни и здоровья, поэтому универсального меню для всех подростков не существует.

Пример дневного меню для подростка

Прием пищи	Пример	Польза
Завтрак	каша, яйцо, фрукт	энергия и белок
Обед	суп, рыба, гречка	сытость и питательность
Полдник	йогурт, яблоко, орехи	поддержка сил
Ужин	творог, овощи	легкий вечерний прием

Рацион должен быть разнообразным и равномерно распределенным по времени, чтобы не допускать сильного голода и переедания вечером.

Меню показывает, как распределить питание в течение дня, чтобы сохранить энергию, сытость и разнообразие продуктов.

Школьные рекомендации по рациональному питанию

Как читать этикетку продукта



Смотри на 100 г

Сравнивать продукты удобнее по значениям на 100 граммов, а не только по размеру упаковки. Так легче понять, где меньше сахара, соли и жира.



Ищи сахар и соль

Сахар и соль могут скрываться там, где их не ждут: в хлопьях, соусах, йогуртах и готовых закусках. Этикетка помогает заметить это заранее.



Проверяй состав

Короткий и понятный список ингредиентов обычно проще оценить. Чем больше в нем добавок, ароматизаторов и усилителей вкуса, тем внимательнее стоит отнестись к выбору.



Не верь только рекламе

Яркая упаковка не всегда означает полезный продукт. Полезнее опираться на цифры на этикетке, а не на обещания, которые написаны крупным шрифтом.





Нормы питания: что важно запомнить

Здоровое питание подростка строится на регулярности, разнообразии и мере. Если в рационе есть вода, овощи, фрукты, крупы и белковые продукты, организму легче расти, учиться и оставаться бодрым.

