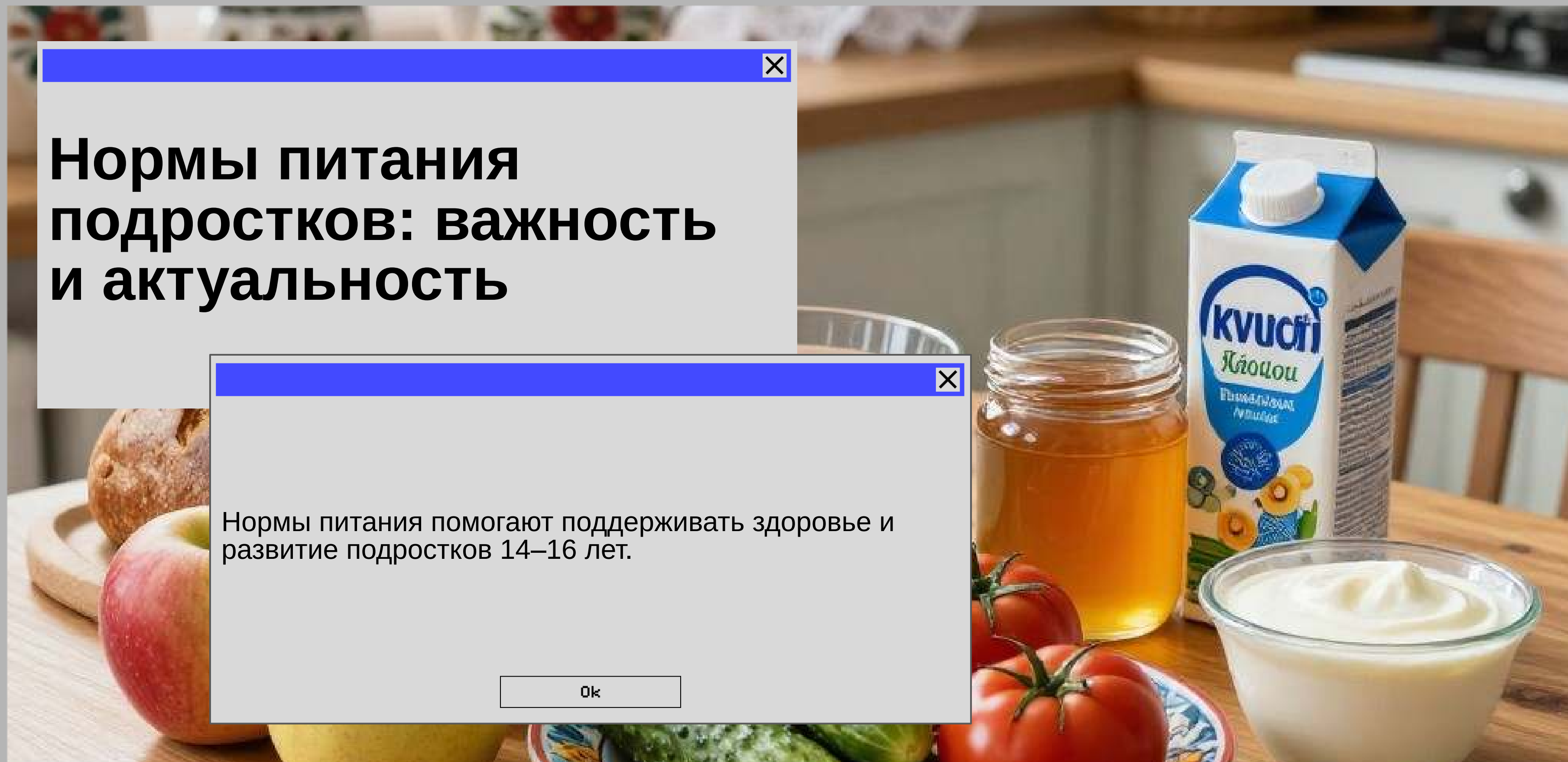


Нормы питания подростков: важность и актуальность

Нормы питания помогают поддерживать здоровье и развитие подростков 14–16 лет.

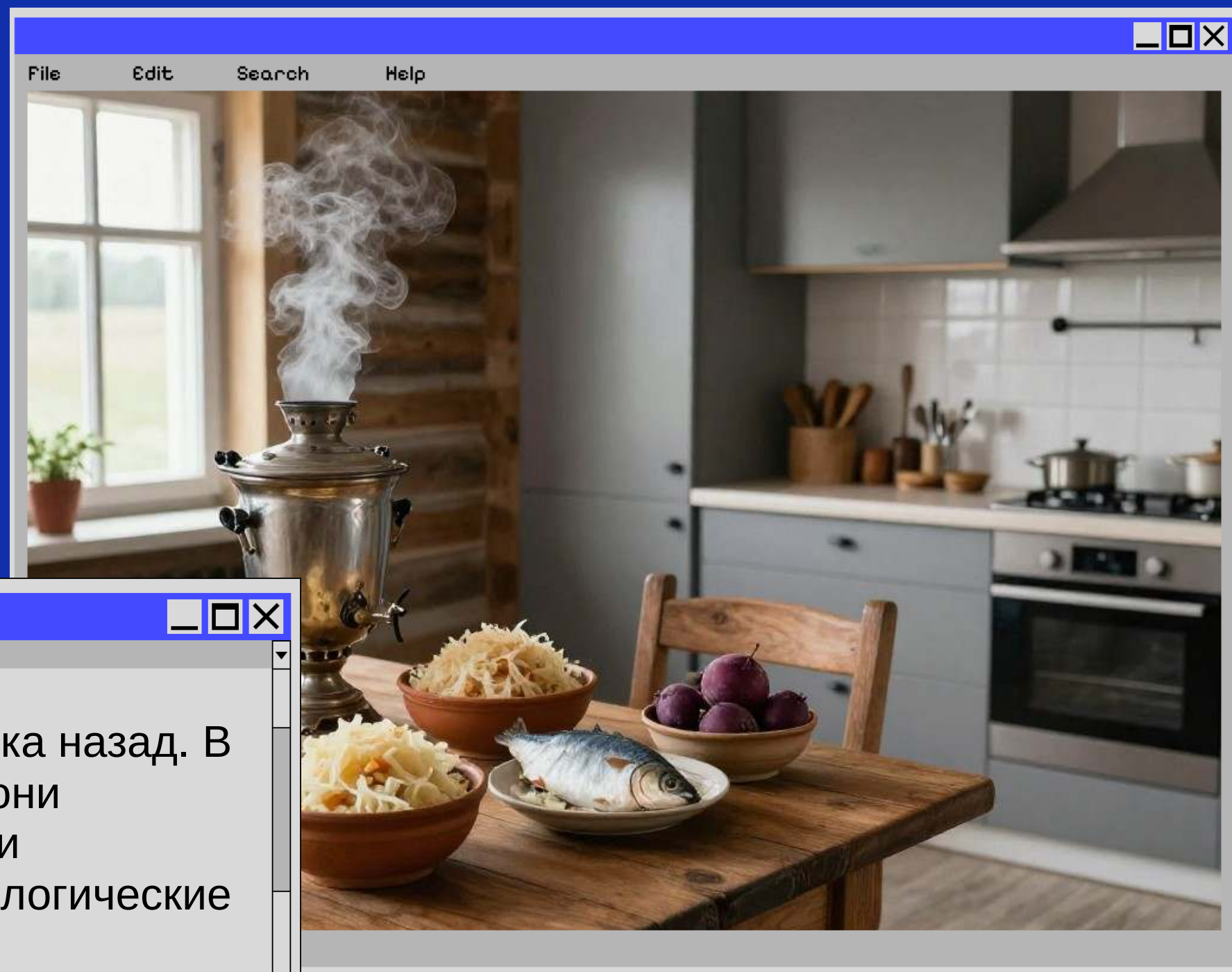
Ok



Исторический путь и современные основы норм питания

Ok

Первые рекомендации появились более века назад. В СССР нормы были возрастными. Сегодня они опираются на данные ВОЗ, Минздрава РФ и исследований диетологии, учитывая физиологические особенности подростков.



Почему нормы питания необходимы подросткам

- 1 Нормы питания способствуют правильному росту костей, развитию мышц и формированию жизненно важных органов на этапе 14–16 лет.
- 2 Соблюдение требований помогает укрепить иммунитет, справиться со стрессами и поддерживать высокий уровень учебной и физической активности.
- 3 Нарушения баланса веществ негативно влияют на внимание, настроение и общую работоспособность подростков в равной мере.

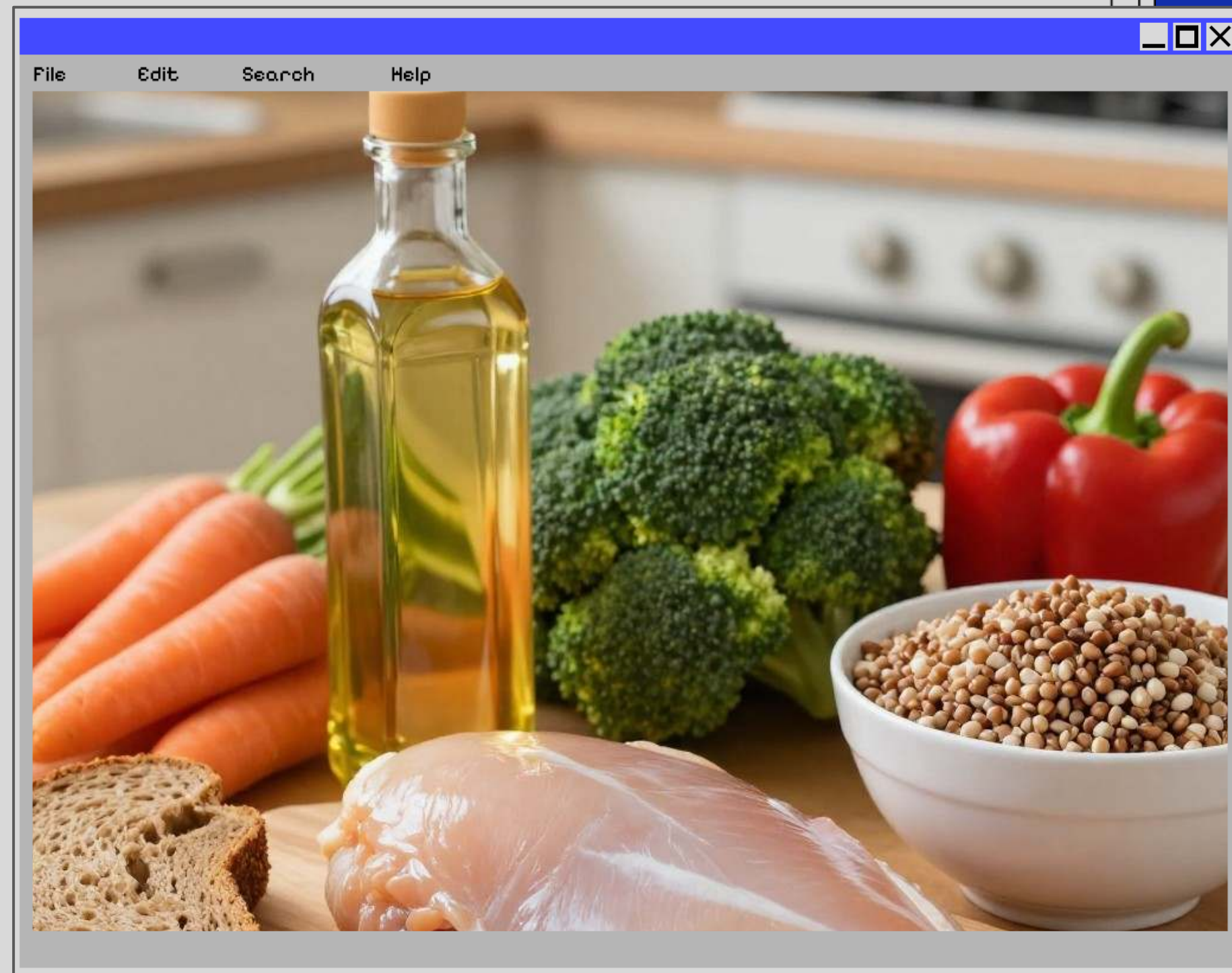
Основные питательные вещества для подростков

Ключевые компоненты питания

Подросткам жизненно необходимы белки, жиры и углеводы, обеспечивающие энергией и строительным материалом для тканей. Витамины и минералы поддерживают обмен веществ и рост.

Роль каждого элемента

Белки отвечают за рост и восстановление, жиры — за энергию и усвоение витаминов, углеводы обеспечивают основной источник энергии для активности и мозговой деятельности.



Белки: важные функции и лучшие источники

1

Белки формируют мышечную и костную ткань, участвуют в создании ферментов и иммунных клеток, необходимых подростку ежедневно.

2

Рекомендуемая норма — от 1,1 до 1,5 граммов на килограмм массы тела в сутки, что обеспечивает оптимальный рост и развитие организма.

3

Основные поставщики белка — нежирное мясо, рыба, яйца, молочные продукты и бобовые, которые легко включить в школьный рацион.

Жиры: баланс пользы и вреда для подростков

Ok

- 1 Жиры занимают около 30% суточного калоража подростков, поддерживая жизненно важные функции организма и энергообеспечение.
- 2 Полезные жиры содержатся в рыбе, орехах и растительных маслах и способствуют работе мозга и гормональному балансу.

- 3 Избыток насыщенных жиров, присутствующих в сливочном масле и фастфуде, ведёт к нарушению обмена веществ и снижению здоровья.
- 4 Соблюдение баланса жиров предотвращает риски сердечно-сосудистых заболеваний и способствует правильному развитию подростка.

Углеводы: виды, энергия и нормы

- 1 Углеводы составляют 50–55% от дневного энергетического объёма, важны для поддержания активности и мозговой работы подростков.
- 2 Простые углеводы дают быстрый, но кратковременный энергетический всплеск, часто встречаются в сладостях и напитках.
- 3 Сложные углеводы, содержащиеся в цельных крупах, макаронах и хлебе, обеспечивают длительное поступление энергии и стабильное насыщение.

Витамины: незаменимые помощники в развитии подростков

Витамин D для крепких костей и иммунитета

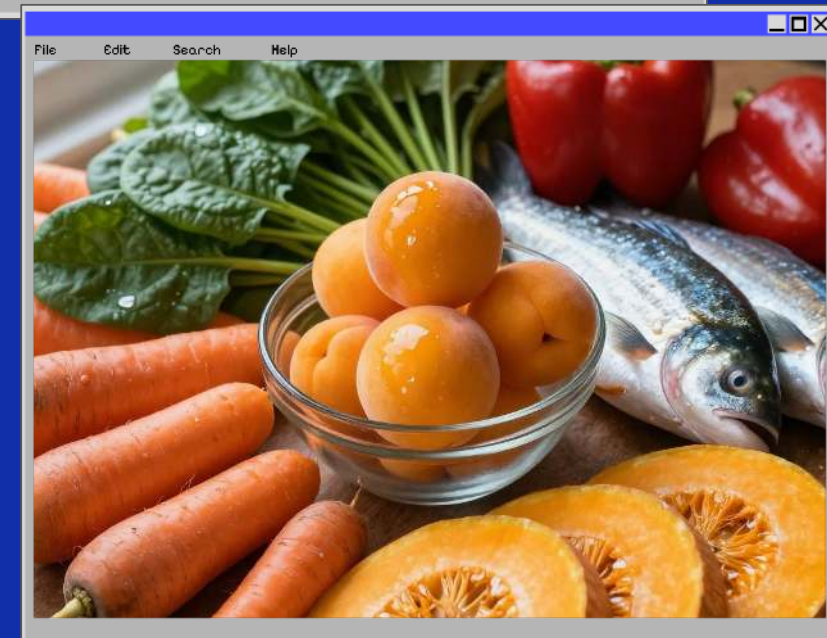
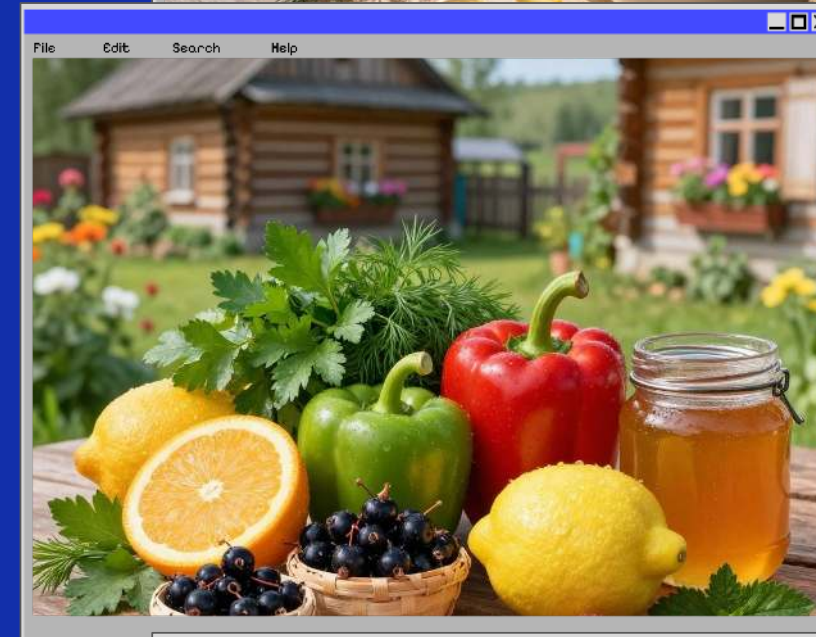
Витамин D помогает усваивать кальций, укрепляя скелет подростка. Он также важен для работы иммунной системы, защищая от простудных заболеваний.

Витамин С — защитник от инфекций

Этот витамин способствует выработке коллагена и поддерживает иммунитет, помогая подросткам быстрее восстанавливаться после болезней и стрессов.

Витамин А для здоровья глаз и кожи

Он обеспечивает хорошее зрение и нормальное состояние кожи, что особенно важно в период гормональных изменений и активного роста.



Рекомендуемые суточные нормы витаминов для подростков 14–16 лет

Данные по основным витаминам, необходимым для нормального развития. Следует избегать дефицита и избытка, чтобы поддерживать здоровье.

Соблюдение этих норм предотвращает нарушения развития и усиливает защитные функции организма.

Минздрав РФ, 2023

File Edit Search Help

Витамин	Норма
A	800 мкг
C	60 мг
D	10 мкг
E	10 мг
B1	1,5 мг

Минералы: важные элементы и их роль

- 1 Кальций необходим для крепких костей и зубов, особенно в период активного роста подростков от 14 до 16 лет.
- 2 Железо отвечает за доставку кислорода к тканям, предотвращает развитие анемии, что важно для энергии и концентрации.
- 3 Магний поддерживает работу мышц и нервной системы, снижая утомляемость и способствуя нормальному настроению.

1,5–2 литра

**это рекомендуемый объём жидкости
для поддержания нормального обмена
веществ у подростков.**

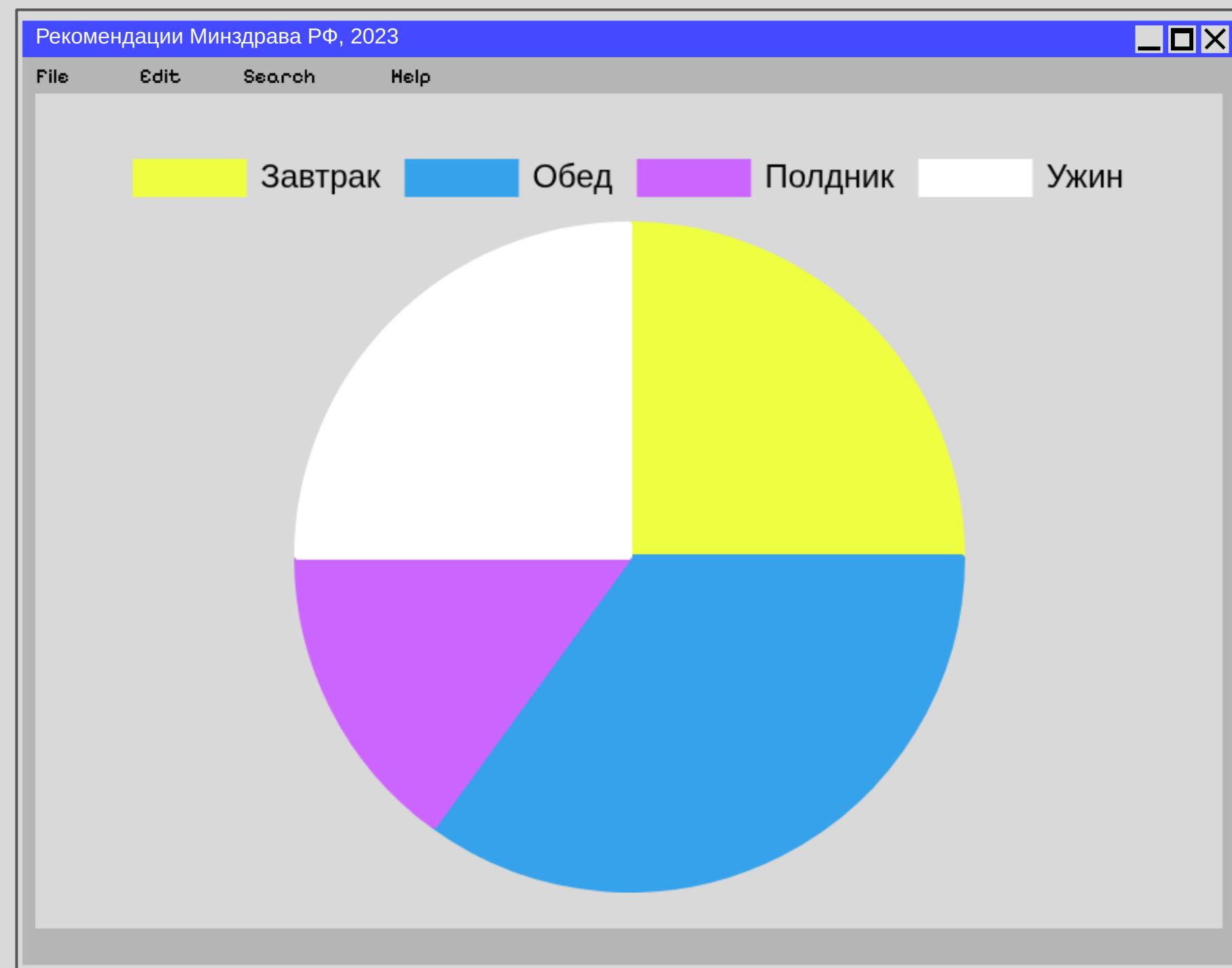
Рекомендуется пить достаточное количество воды ежедневно для контроля температуры тела и эффективного выведения токсинов. При активных нагрузках потребность увеличивается до 2,5 литров.

Ок

Распределение калорийности между приёмами пищи

Равномерное распределение калорий способствует стабильному уровню энергии и предотвращает переедания в вечернее время.

Поддержание такого режима улучшает концентрацию и помогает сохранить нормальный вес у подростков.



Особенности питания подростков по сравнению со взрослыми

1

Подросткам необходимы большие дозы белка для формирования мышечной массы и кальция для укрепления костей в период интенсивного роста.

2

Железо важно для улучшения кровообращения и предотвращения анемии, которая часто развивается из-за гормональных изменений.

3

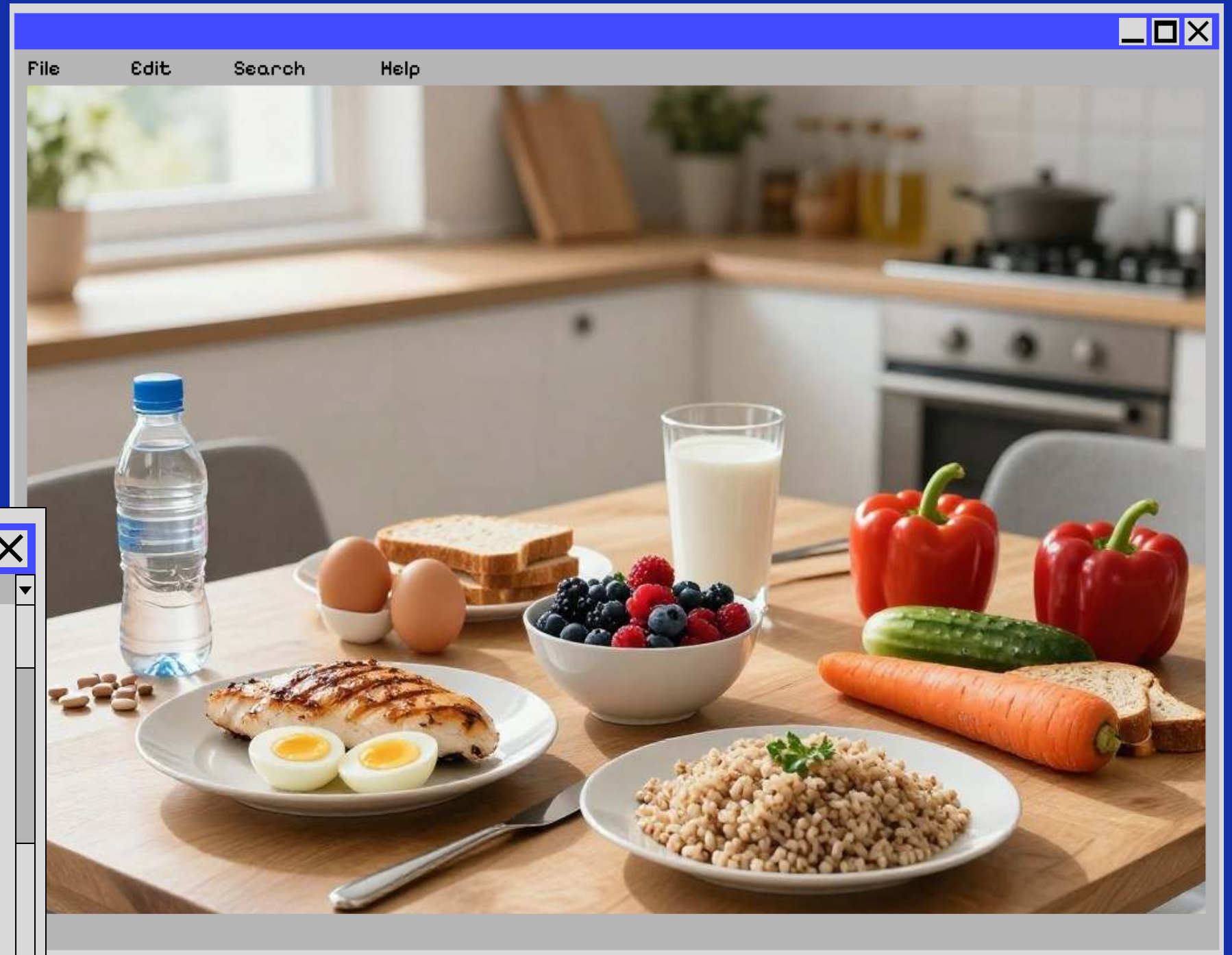
Нехватка витаминов и минералов в этом возрасте может повредить нормальному развитию, поэтому рацион должен быть максимально сбалансированным.

Физическая активность и её влияние на питание

Ok

File Edit Search Help

- Увеличение физической активности повышает энергетические потребности организма, а значит и ежедневное потребление белков, углеводов и микроэлементов должно расти.
- Для активных подростков рекомендуется увеличить калорийность рациона на 10–20%, что помогает сохранить выносливость и способствует восстановлению после тренировок.



Типичные проблемы в питании современных подростков

Ok

- 1 Чрезмерное употребление сладких напитков и продуктов с быстрыми углеводами приводит к колебаниям уровня сахара в крови и ухудшению здоровья.
- 2 Недостаток свежих овощей и фруктов ослабляет иммунитет и способствует развитию дефицита витаминов и минералов.
- 3 Систематический пропуск приёмов пищи вызывает переедание вечером, что часто приводит к избыточному весу и проблемам с пищеварением.
- 4 Низкое потребление железа и кальция связано с усталостью и замедленным ростом, что особенно опасно в период полового созревания.

Нормы суточного потребления основных нутриентов

Нутриент	Суточная норма (г)
Белки	65–90
Жиры	70–90
Углеводы	350–400

Таблица демонстрирует рекомендуемые нормы белков, жиров и углеводов для подростков, важные для поддержания здоровья и нормального обмена веществ.

Соблюдение этих норм снижает риски метаболических нарушений и хронических заболеваний.

Пример сбалансированного меню подростка на день



Завтрак с овсяной кашей и фруктами

Овсянка обеспечивает организм сложными углеводами, яблоко добавляет клетчатку и витамины, а чай стимулирует обмен веществ, создавая здоровое начало дня.

Ok



Обед с тушёной индейкой и овощами

В обеде сбалансированы белки из индейки, полезные жиры и витамины из овощного салата, что обеспечивает энергию и поддерживает иммунитет до следующего приёма пищи.

Ok

Значение семьи и школы в формировании привычек питания

- 1 Семья формирует базовые привычки через совместные приёмы пищи и обсуждение полезных продуктов, что способствует устойчивому здоровому образу жизни подростка.
- 2 Школа играет ключевую роль, обеспечивая горячее питание и проводя образовательные программы, повышая осведомлённость о правильном рационе.
- 3 Совместные усилия семьи и школы снижают риск ожирения и недостатка витаминов у подростков, улучшая их здоровье и успеваемость.

Практические советы по соблюдению норм питания

Ok

- 1 Регулярное питание помогает поддерживать стабильный уровень энергии и предотвращает переедание в позднее время.
- 2 Включение овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов обеспечивает организм необходимыми витаминами и клетчаткой.

- 3 Ограничение сладких напитков и фастфуда снижает риск ожирения и улучшает общее состояние здоровья.
- 4 Контроль размеров порций и употребление чистой воды способствуют оптимальному балансу калорий и нормальному обмену веществ.

Значимость норм питания для гармоничного развития подростков

Ok

Соблюдение норм питания помогает молодым людям полноценно развиваться физически, умственно и социально, обеспечивая здоровье и успех в различных сферах жизни.