

## Нарушение пищевого режима и диеты

По статистике:

около 70% девушек в возрасте 15-16 лет мучили себя голоданием, хотя у 26 % этих девушек вес находился в пределах нормы, а у 8% - вес был даже ниже нормы.

### Что может произойти, если подросток сядет на диету?

- Большинство подростков по окончании диеты набирают лишний вес.
- Диеты негативно сказываются на работе мозга. Снижается концентрация внимания, притупляются мозговые процессы, появляется головная боль и сонливость.
- Многие диеты приводят к обезвоживанию организма подростка. В результате диеты подросток лишает себя массы полезных и питательных микроэлементов, без которых невозможна нормальная работа всего организма.
- При истощении начинаются проблемы с женскими функциями - аменорея и прочие малоприятные вещи.

### Что делать?

Проконсультируйтесь с врачом, действительно ли у подростка имеется лишний вес. Избыточность веса должен диагностировать врач, а не ваш придирчивый взгляд в зеркале. Специалист поможет составить правильный рацион питания.



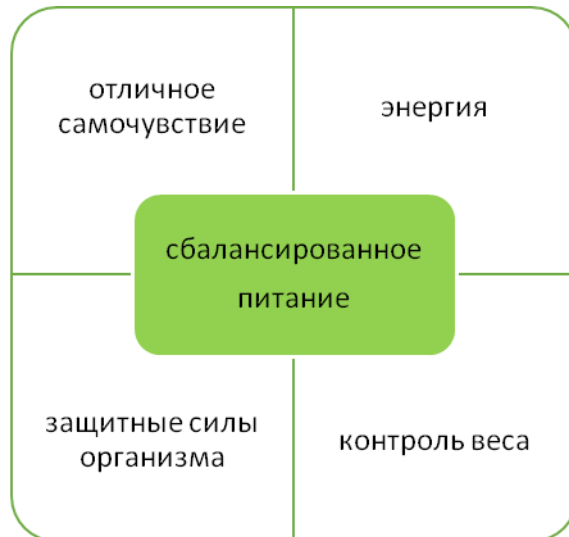
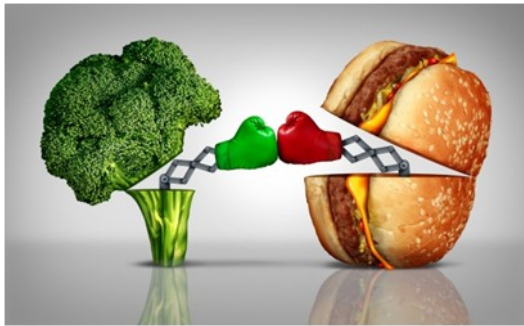
5-9 классов

«Правильное питание подростка -  
залог здорового будущего»



## Основные принципы здорового питания подростков

- Полноценность и сбалансированность пищевого рациона, максимальное его разнообразие;
- соблюдение правильного режима;
- достаточное, адекватное потребностям растущего организма поступление пищевых веществ и энергии, необходимых для нормального развития и сохранения здоровья.



## Рацион питания подростков

**Возраст 10-13 лет** – это время ускоренного роста костей и мышц. Желательно на этой стадии ежедневно включать в рацион питания мясо и молочные продукты. Молочные продукты (творог, молоко, кефиры и йогурты) помогут избежать различных заболеваний опорно-двигательного аппарата. В мясе содержится животный белок, который служит в период бурного роста строительным материалом для мышц.

**Возраст 14-16 лет.** На этом этапе активно формируются железы внутренней секреции, вот почему подростки этого возраста часто страдают угревой сыпью. Важно не увлекаться продуктами с высоким содержанием жира; отказаться от жареного (лучше варить, тушить, запекать, либо готовить на пару). Растительные жиры, в отличие от животных, не следует исключать из рациона подростка. Полезны будут орехи. Специалисты рекомендуют заправлять блюда растительными маслами.



## Продукты здорового рациона

### Белковая пища



Мясо      Рыба      Море - продукты      Молочные продукты      Яйцо

### Овощи, зелень, салаты, грибы



В умеренных количествах:  
картофель печеный

### Сложные углеводы



В умеренных количествах:  
семена, орехи, семечки

### Фрукты, ягоды



В умеренных количествах:  
хурма, бананы, сухофрукты