

Простые советы для здорового питания подростков

Подростки очень часто сидят на диете, страдают от недостатков этой диеты и всё равно поправляются или, наоборот, лечатся потом от анорексии. Здоровое питание подростков – это не лишение продуктов, которые они любят. Здоровое питание – это значит чувствовать себя великолепно, накапливать больше энергии, стабилизировать своё настроение и быть здоровыми. Подросток легко может расширить свой диапазон выбора блюд и научиться поддерживать вкусное, здоровое питание.

Совет № 1. Настройте себя на успех.

Чтобы настроить себя на успех, думать о планировании здорового питания и пользе, которую оно принесёт, нужны радикальные изменения. Если подходить к изменениям постепенно и со всей ответственностью, результат – отличное настроение и хорошая фигура – будет раньше, чем вы думаете. Упростите свой подход к диетам. Вместо того, чтобы получать постоянные стрессы от подсчета калорий или измерения размеров порций, думайте о своей диете с точки зрения цвета продуктов, их разнообразия и главное - свежести. Это должно помочь легче делать здоровый выбор. Сосредоточьтесь на поиске продуктов, которые вы любите и лёгких рецептах, где вы сможете применить несколько свежих ингредиентов. Постепенно ваша диета станет здоровее и вкуснее.

Совет № 2. Умеренность – ключ к хорошему здоровью.

Подростки часто думают о здоровом питании максималистически: «Всё или ничего»; но ключевая особенность здорового питания – это умеренность. А что такое умеренность? Сколько это – есть умеренно? Это зависит от подростка и его предпочтений в еде. Цель здорового питания заключается в разработке диеты, которой можно следовать всю жизнь, а не только несколько недель или месяцев, или пока подросток не достигнет своего идеального веса. Поэтому постарайтесь думать об умеренности в плане баланса. Несмотря на то, что определённые диеты предлагают только один продукт (монодиеты), подростки должны поддерживать баланс углеводов, белков, жиров, клетчатки, витаминов и минералов. Для большинства подростков умеренность и баланс в еде означают есть меньше, чем они едят сейчас. На практике это означает, что подростки едят гораздо меньше нездоровых продуктов (нерафинированного сахара, насыщенных жиров). Но заодно они меньше едят и здоровой пищи (такой, как свежие фрукты и овощи). Но это не значит исключить из рациона все продукты, которые вы любите. Если вас тянет к сладкому, солённому или другой нездоровой пище, начните с сокращения размеров порций и не ешьте эти продукты так часто. Позже вы поймете, что тяга уменьшилась. Ешьте меньшими порциями. Размеры порций во всем мире в последнее время выросли, особенно в ресторанах. Когда подросток ужинает не дома, не нужно заказывать гигантских порций. Дома легче использовать меньшие тарелки, регулировать размеры. Если вы не наелись, попробуйте добавить больше зелёных листовых салатов, овощей или свежих фруктов.

Совет № 3. Важно не только то, что ест подросток, а то, как он ест.

Здоровое питание - это больше, чем еда на тарелке, это также то, как подросток думает о еде. Еда - это не просто что-то, что подросток проглатывает в период между уроками, это культура принятия пищи. Ешьте с другими людьми всякий раз, когда это

возможно. Приём пищи с другими подростками, родителями, гостями - это многочисленные социальные и эмоциональные преимущества, это позволяет моделировать привычки здорового питания. Еда перед телевизором или компьютером часто приводит к бессмысленному перееданию. Найдите время, чтобы тщательно пережевывать пищу и наслаждаться едой. Пережевывайте пищу медленно, смакуя каждый кусочек. Нужно прекратить есть ещё до чувства полного насыщения. Чувство насыщения наступает через 20 минут после того, как подросток начал есть, так что делать это нужно медленно. Ешьте завтрак полностью, а затем принимайте меньше пищи в течение дня.

Совет № 4. Включите в рацион фрукты и овощи.

Фрукты и овощи - это основа здорового питания. Тем более если речь идёт о подростке, который усиленно растёт и развивается, да ещё и тратит при этом много энергии. Овощи и фрукты отличаются низким содержанием калорий и богаты питательными веществами, они насыщены витаминами, минералами, антиоксидантами и клетчаткой. Старайтесь есть фрукты и овощи каждый день и с каждым приёмом пищи, чем разнообразнее, тем лучше. Фрукты и овощи содержат более высокие концентрации витаминов, минералов и антиоксидантов. Очень хорошо, если подросток съест около 5-и разных овощей или фруктов в день.

Совет № 5. Ешьте больше здоровых углеводов и цельного зерна.

Углеводы из овощей и фруктов, а не из мучного, продукты из цельного зерна – источник продолжительной энергии подростка. Помимо того, что это вкусно и сытно, изделия из цельного зерна богаты фитохимическими веществами и антиоксидантами, которые помогают защитить подростка от ишемической болезни сердца, некоторых видов рака и диабета. Включайте в здоровый рацион питания изделия из цельного зерна, в том числе пшеницу, коричневый рис, просо, ячмень. Поэкспериментируйте с различными зерновыми, чтобы найти те, которые вы больше всего любите. Попробуйте чередование разных круп в качестве первого шага для перехода на цельнозерновую пищу. Избегайте рафинированных продуктов, например; хлеб, дешёвые макаронные изделия, сухие завтраки.

Совет № 6. Наслаждайтесь здоровыми жирами и избегайте вредных жиров.

Большая ошибка подростков – избегать любой жирной пищи. Дети думают, что поправляются от неё. Но это не так. На самом деле здоровые жиры необходимы для питания мозга, сердца и клеток, а также волос, кожи и ногтей. Продукты, богатые жирами омега-3, являются особенно важными и могут уменьшить риск сердечнососудистых заболеваний, улучшают настроение и помогают концентрации внимания. Морская рыба и морепродукты – самые богатые источники полезных жиров.

Совет № 7. Не избегайте белков.

Белки дают подросткам энергию, много энергии. Белок в еде раскладывается на 20 аминокислот, которые нужны организму для роста и энергии, необходимых для поддержания клеток, тканей и органов. Недостаток белка в рационе подростка может замедлить его рост, снизить мышечную массу, иммунитет, ослабить сердце и дыхательную систему. Белки особенно важны для детей, организм которых ежедневно растёт и меняется. Попробуйте разные типы белков. Если вы вегетарианец, пробуйте разные источники белка, такие как бобы, орехи, семечки, горох и соевые продукты. Фасоль, чёрная фасоль, белая фасоль, чечевица - хорошие варианты. Миндаль,

грецкие орехи, фисташки и лесные орехи – также полезны. Но избегайте солёных или сладких орехов и бобов в больших количествах. Уменьшите количество блюд с белком. Многие подростки-мальчики едят слишком много белка, считая, что это увеличит их мышечную массу. Попробуйте есть поменьше белка. Сосредоточьтесь на равных порциях белка, цельных зёрен и овощей. Сосредоточьтесь на качественных источниках белка, таких как свежая рыба, курица или индейка, яйца, бобы или орехи.

Совет № 8. Обязательно добавляйте в рацион кальций для укрепления костей.

Кальций – один из основных микроэлементов, в которых нуждается организм подростка, чтобы оставаться сильным и здоровым. Кальций – важный микроэлемент для здоровья костей подростка, а также для здоровья зубов и ногтей. Также подростку нужна ежедневная доза магния, а еще витаминов D и K – это вещества, которые помогают кальцию делать свою работу. Рекомендуемая доза кальция для подростка составляет 1000 мг в день. Подростку нужно пить витамин D и кальций, если он не получает достаточное количество этих витаминов и минералов из пищи. Хорошими источниками кальция являются молочные продукты. Источники кальция – это молоко, йогурт и сыр. Овощи и зелень: многие овощи, особенно листовой зелёный салат, богаты кальцием. Подростку нужны: репа, горчица, зелёная петрушка и укроп, капуста, салат-латук, сельдерей, брокколи, фенхель, капуста, тыква, стручковая фасоль, брюссельская капуста, спаржа, грибы. Фасоль - это ещё один богатый источник кальция, в этом качестве очень хороши чёрные бобы, белая фасоль, горох.

Совет № 9. Сахар и соль в рационе подростка нужно ограничить.

Если вы на пути к успеху и включаете в свой рацион белки, жиры и углеводы, есть продукты, которые могут стать на пути здорового питания. *Это сахар и соль.* Соль задерживает жидкость в организме, способствуя накоплению токсинов и полноте. Сахар даёт много лишних калорий, тоже способствуя излишней полноте подростка. Сахар вызывает у подростка взлёты и падения энергии, из-за него возникают и проблемы с весом. К сожалению, уменьшение количества конфет, пирожных и десертов, которые так любят подростки, это лишь часть решения.

Вот несколько советов для пользы организма подростка по сокращению сахара в рационе:

1. Избегайте сладких напитков. Одна бутылка кока-колы содержит около 10 чайных ложек сахара. Это больше, чем рекомендуется ежедневно! Если вы чувствуете жажду, выпейте лучше негазированной воды с лимоном или фруктового сока.
2. Ешьте продукты, в которых содержится естественная глюкоза. Это фрукты, болгарский перец, натуральное арахисовое масло. Эти продукты помогут удовлетворить пристрастие к сладкому.

Здоровое питание подростков – большая работа, которая под силу подростку при активной помощи родителей. Зато и результат порадует – хорошая фигура, здоровая кожа и блестящие волосы, а энергии - хоть отбавляй!

Обработано: Т.В. Сафронова, педагог-психолог
Источник: ukrday.com