**Питание подростка**

** В подростковом возрасте организм подвергается значительным перестройкам: увеличивается рост, окончательно формируются внутренние органы, происходит половое созревание. Естественно, что питание в этот период играет очень важную роль.**
Между тем подростки часто пренебрегают принципами рационального питания: отказываются от завтрака, иногда едят в спешке, перекусывают всухомятку, бывают не равнодушны к сдобной выпечке, хот-догам, поп-корну, шоколадным батончикам и другому фаст-фуду, злоупотребляют сахаросодержащими напитками, пропускают основные приемы пищи, но зато поздно ужинают. Каждая из этих причин достаточна для возникновения проблем со здоровьем**:**заболеваний пищеварительной системы, нарушений обмена веществ и полового созревания.
Для того, чтобы быть здоровым, успешным, привлекательным и сохранить здоровье во взрослой жизни, нужно учиться делать правильный выбор!

**ПРАВИЛА ПИТАНИЯ**
**1.**Питатьcя необходимо **регулярно, не менее 4 раз в день; если занятия в школе продолжаются 5 часов и более, нужно брать с собой перекусы.**
**2. Обязательно завтракать!**Завтрак дает энергию на весь день и запускает обмен веществ, он должен быть полноценным и разнообразным.
**3. Обед,**второй по важности прием пищи, должен содержать овощной салат, заправленный растительным маслом, и суп, а также второе горячее блюдо.
**4. Ужинать не позднее, чем за 2-3 часа до сна.**
**5. Стараться употреблять в пищу достаточное количество овощей, фруктов, ягод!**Овощи и зелень (капуста, свекла морковь, репа, редька, чеснок, лук) нужны для нормального пищеварения и поступления витаминов.
**6. Есть каши и творог**, это источники долгой энергии.
**7. Ежедневно употреблять молоко, кисломолочные продукты.**
**8.Хотя бы раз в день необходимо есть мясо, курицу или рыбу,** которые содержат полноценный белок и незаменимые аминокислоты.
**9. Соблюдать питьевой режим,**обычная питьевая негазированная вода предпочтительнее сока, компота, кваса. Сладкая газировка вообще не несет никакой пользы!
**10. Стараться употреблять меньше соленого и острого,**отказаться от чипсов и сухариков с усилителями вкуса.
**11. Стараться ограничить употребление сладостей и выпечки,** лучше выбирать темный шоколад, фрукты и сухофрукты.
**12. Должно быть сведено к минимуму**количество жареных блюд, полуфабрикатов, колбасных изделий, консервов.
**13. Не увлекаться**гамбургерами и чизбургерами, картофелем фри и другим фаст-фудом, это источники большого количества пустых калорий.
**14. Избегать блюд** с красителями, вкусовыми добавками, консервантами, а если есть тенденция к избыточной массе – **следить за калорийностью.**
**15. Не голодать!** Отказ от основных приемов пищи лишит организм нужных питательных элементов и замедлит обмен веществ.

 Правильное питание может способствовать улучшению внимания, памяти, интеллекта.

***ПИЩА ДЛЯ УМА – это вполне конкретные продукты, разумное употребление которых улучшает обменные процессы в головном мозге и повышает энергию.***
 Хорошей пищей для ума будет правильное сбалансированное питание, включая продукты, богатые белком, жирными кислотами, витаминами А и группы B, йодом, железом, цинком, магнием.
►***Рыба и морепродукты***содержат необходимые для деятельности мозга омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты, витамин D, В2,фосфор, йод, железо, магний, селен, холин, лицетин, способствующие передаче нервных импульсов, влияющие на эмоции, память, внимание, улучшающие сон.
**►*Куриные яйца*** - источник аминокислот, селена, холина, улучшают память и внимание, снижают усталость, помогают сосредоточиться.
►***Растительные масл****а* (льняное, подсолнечное, оливковое, кукурузное и др.) содержат омега-3 и омега-6 жирные кислоты, так необходимые для функционирования нервной системы, процессов памяти и интеллекта, выносливости и настроения.
►***Какао-бобы*** содержат огромное количество антиоксидантов, улучшают кровоснабжение головного мозга, память, пробуждают энергию.
►***Зеленый чай* -**стимулятор нервной системы, позволяющий быстрее и эффективнее решать поставленные перед ней задачи.
►***Ягоды*****(**клюква, черника, малина, голубика, черная смородина, крыжовник) содержат витамины, минеральные вещества, антиоксиданты, клетчатку. При регулярном употреблении способствуют сохранению здоровья клеток головного мозга, оказывают оздоровительный эффект на организм в целом. *Черника*снимает усталость глаз, усиливает остроту зрения.
►***Цельнозерновой хлеб*** содержит фолиевую кислоту и другие витамины группы В, которые обеспечивают долговременную память.
►***Орехи и семена***(грецкий орех, миндаль, фисташки, арахис, тыквенные семечки, пророщенная пшеница) также важны для активизации работы мозга, укрепления зрения, улучшения остроты восприятия и памяти.
►***Овощи и фрукты*** за счет содержащихся в них витаминов и минеральных веществ повышают скорость мышления, увеличивают работоспособность, улучшают настроение и самочувствие - *капуста, помидоры, красный перец, морковь, печеный картофель, свекла, лук, чеснок, зеленый горошек, редис, шпинат, чечевица, финики, апельсины, виноград, ананасы*.Ежедневную потребность организма в витамине С обеспечит стакан свежевыжатого апельсинового сока или два киви, напиток из шиповника, черной смородины, клюквы или чай с лимоном.

***Кроме того,***
♦ снимают усталость *шампиньоны;*

♦ *курага* стимулирует аналитическое мышление*;*
♦ стабилизируют психическое состояние, поднимают настроение – *лимон, киви, авокадо;*
♦ *бананы* обеспечивают спокойствие и хорошее настроение, а *грейпфруты*помогут решить краткосрочную задачу.

**Итак, теперь известно – какие продукты нужны в рационе, чтобы быть здоровым, активным и успешным! Их следует включать по возможности в ежедневное меню. И тогда правильное питание в сочетании с адекватными умственными и физическими нагрузками будет способствовать нормальному развитию и достижению поставленных целей.**

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики г. Киров