Рекомендации здорового питания

Режим питания. Рекомендуется 4–5 приёмов пищи в день с интервалами примерно 3–4 часа. Это помогает поддерживать стабильный уровень энергии и улучшает усвоение питательных веществ. 71.rospotrebnadzor.ru42.rospotrebnadzor.ru

- **Завтрак — обязательный приём пищи.** Он даёт заряд бодрости и влияет на успеваемость. 42.rospotrebnadzor.ruбсмп-уфа.рф
- **Распределение калорийности:** при 4-разовом питании: завтрак — 25%, обед — 35%, полдник — 15%, ужин — 25%; при 5-разовом: завтрак — 20%, второй завтрак — 10–15%, обед — 30–35%, полдник — 10–15%, ужин — 20%. 42.rospotrebnadzor.ru
- **Ужин** должен быть лёгким и не позднее чем за 2 часа до сна. medsi.ru
  Сбалансированность рациона. Важно, чтобы в меню присутствовали все основные группы продуктов. 71.rospotrebnadzor.ru

- **Белки** — строительный материал для растущего организма. Включайте в рацион мясо, рыбу, яйца, творог, бобовые.
- **Жиры** должны быть преимущественно растительными (масла), около 30% от общего количества. Животные жиры (сливочное масло, сметана) тоже нужны, но в меньшем количестве.
- **Углеводы** лучше выбирать сложные (крупы, цельнозерновой хлеб, овощи), а потребление «быстрых» сахаров (сладости, сладкие напитки) стоит ограничить.

  sevdz.rusovcrb.ru

  Разнообразие. Старайтесь, чтобы на столе каждый день были продукты разных групп: молочные, мясные, рыбные, яичные, овощи, фрукты, орехи, растительные масла, зерновые. 71.rospotrebnadzor.ru

  Щадящая кулинарная обработка. Отдавайте предпочтение варке, запеканию или готовке на пару — так в продуктах сохраняется больше полезных веществ. Ограничьте жарку и фритюр. 71.rospotrebnadzor.ru

Что важно учитывать

Потребность в конкретных нутриентах. В подростковом возрасте особенно важны:

- **Кальций** — для формирования костной ткани. Включайте в меню молоко, творог, кефир. sevdz.ru
- **Железо** — необходимо из-за увеличения объёма крови и мышечной массы. Источники: мясо, субпродукты, гречка. sevdz.ru
- **Витамин С** — улучшает усвоение железа. Ешьте вместе гречку с салатом из свежих овощей. institut-medicina.ru
- **Йод** — важен для нормальной работы щитовидной железы. Включайте в рацион морскую рыбу, морепродукты. sovcrb.ru

Питьевой режим. Подросткам рекомендуется выпивать примерно 1,5–2 литра жидкости в сутки (включая супы, чай, соки). Лучше пить воду, а не сладкие газировки, которые раздражают слизистую и могут провоцировать аллергию. sevdz.ruinstitut-medicina.ru

Ограничения. Стоит сократить:

- Кондитерские изделия, выпечку, сладкие напитки. sevdz.rukaratuzrb.gosuslugi.ru
- Продукты с трансжирами (фастфуд, промышленная выпечка). institut-medicina.ru
- Соль — не более 5–7 г в сутки. Используйте йодированную соль. karatuzrb.gosuslugi.ruбсмп-уфа.рф

Особые случаи

Если подросток придерживается вегетарианской или веганской диеты, важно тщательно планировать рацион, чтобы избежать дефицита витамина B12, железа, кальция и омега-3 жирных кислот. institut-medicina.ru