

## Лекции для родителей подростков.

### Лекция 1. Организация рационального питания подростков.

*Подростковый возраст (10-14 лет) связан с резкими качественными изменениями, происходящими как в организме, так и затрагивающими отношения подростка с внешним миром. Правильное питание оказывается одним из главных условий, обеспечивающих нормальное развитие организма. В подростковом возрасте, в силу бурно протекающих перестроек, увеличиваются потребности организма в энергии, поэтому калорийность рациона должна быть увеличена. Важное значение имеет достаточное поступление всех необходимых питательных веществ, витаминов и минеральных веществ. В этом возрасте увеличивается распространенность различных функциональных нарушений, обусловленных питанием. Связано это с тем, что подростки становятся более самостоятельными и родители в меньшей степени способны контролировать их питание. Одной из самых распространенных проблем, связанных с неправильным питанием подростков, является избыточный вес. В последние годы распространение приобретают такие нарушения пищевого поведения как булимия и анорексия. При этом одним из важнейших способов профилактики такого рода нарушений оказывается формирование полезных привычек и навыков поведения, связанных с питанием.*

- Подростковый возраст – особенности социального, психического, физического развития.
- Особенности рациона питания в подростковом возрасте.
- Основные нарушения питания в подростковом возрасте, их профилактика.

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 до 13-14 лет и является одним из самых сложных. Этот возраст считается кризисным, поскольку в организме ребенка происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Меняется социальная ситуация развития – подросток становится и ощущает себя более самостоятельным, претендуя на расширение своих прав в отношении со взрослыми. Ведущий деятельностью становится интимно-личностное общение. На первый этап выходят взаимоотношения со сверстниками. В процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия. Именно сверстники становятся для подростка источником наиболее важной информации, образцом для поведения. Меняется поведение подростка – для него характерна эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения. Поведение подростков зачастую бывает непредсказуемым. Подростковый возраст характеризуется существенными физиологическими перестройками, затрагивающими практически все системы организма – опорно-мышечную, сердечно-сосудистую, нервную. Происходят значительные гормональные перестройки, результатом которых оказывается половое созревание. Энергетические и пищевые потребности организма при этом оказываются весьма значительными. Во время пубертата девочки приобретают в среднем 7,4 кг жировой ткани и 15 кг мышечной и костной, мальчики увеличивают массу жировой ткани на 3 кг и не жировой – на 31 кг. Потребность в калориях соответственно резко возрастает – 2500 ккал/в день с 11 до 14 лет и 2900

ккал/в день с 15 до 18 лет – у мальчиков, для девочек – соответственно 2200 ккал/в день и 2300 ккал/в день.

Физические и физиологические изменения, происходящие в подростковом возрасте, должны учитываться при организации рациона питания. Так, особое значение приобретает достаточное поступление белков, необходимых для формирования новых структурных компонентов организма. Поэтому недостаток или даже полное исключение из рациона питания белковой пищи (что происходит в том случае, когда подростки, желая следовать модным стандартам, используют различные диеты). Для нормального роста и развития костной ткани требуется присутствие в рационе питания продуктов-источников кальция. Между тем, как показывают исследования, недостаток кальция является весьма распространенным в питании подростков (отмечается у 40% мальчиков и девочек). Этот дефицит может негативно сказаться на росте и минеральной плотности костей, у девочек во взрослой жизни станет причиной развития остеопорозов. Его недостаток приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата: сколиозу и нарушению осанки. Лучший источник кальция – молоко и кисломолочные продукты, особенно творог. В рационе подростка должны присутствовать и жиры. При этом насыщенных жиров лучше избегать. Примерно 30% жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны. Не стоит злоупотреблять быстрыми углеводами – их в меню подростка должно быть не более 20-30%, в противном случае это может приводить к развитию ожирения. Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты. В подростковом возрасте также увеличивается потребность организма в железе (из-за увеличения объема крови и мышечной массы, особенно у мальчиков, и при появлении месячных у девочек). Поэтому особое внимание необходимо уделить присутствию в рационе питания подростков железосодержащих продуктов (мясо, субпродуктов, гречка, гранаты и т.д.)

Несмотря на важность правильного питания, по данным исследований, только у 30% подростков рацион соответствует потребностям организма. Не случайно, среди заболеваний подростков на втором месте – заболевания желудочно-кишечного тракта, на третьем – обмена веществ. При этом неправильное питание оказывается одной из главных причин сложившейся ситуации. Так, следствием неправильного питания подростка может стать появление избыточного веса. Если избыток веса превышает норму на 10% - это считается ожирением первой степени, на 20-30% - второй степени, а свыше 50% - ожирением третьей степени.

Третья степень – тяжелое заболевание требующее специального лечения. Причина избыточного веса – злоупотребление высококалорийными продуктами, частые перекусы, нарушение режима питания (когда ребенок «наедается» на ночь, ест в разное время и т.д.). Сегодня около 15% российских подростков имеют избыточный вес. Между тем, превышение нормы веса даже на 10% оказывается фактором риска развития целого спектра серьезных заболеваний.

В последнее время во всем мире растет число подростков с нарушением пищевого поведения – страдающих булимией (резкое усиление аппетита, сопровождающееся неконтролируемым поглощением пищи) и анорексией (отказ от

приема пищи или минимальное питание с целью снижения веса). Считается, что распространенность этих заболеваний составляет 1 на 200 и 1 на 100 человек. Средний возраст, в котором сегодня отмечаются расстройства пищевого поведения - 13-15 лет, однако специалисты отмечают дальнейшее снижение возрастной планки, когда, к примеру, признаки анорексии выявляются у 9-летних девочек. Преимущественными причинами возникновения нарушений пищевого поведения являются психологические и социальные. Так, среди девушек-подростков, страдающих анорексией, большая часть имела низкую самооценку и при этом завышенные требования к себе. У этих девушек отмечалось искаженное восприятие собственного тела как безобразного. Отказ от еды был попыткой исправить ситуацию. Анорексия нередко становится своеобразной реакцией на какой-то внешний стресс, попыткой обратить на себя внимание. Еще одна группа факторов, обуславливающих возникновение анорексии, носит социокультурный характер. Девушка стремится соответствовать современным стандартам красоты, быть похожей на популярные образы. Так же, как и анорексия, булимия преимущественно связана с психологическими причинами – попыткой человека справиться со стрессом («заедая» его), страхом не справиться с предъявляемыми ему требованиями, неуверенностью в себе, одиночеством и т.д. Оба эти нарушения имеют самые серьезные последствия. Возникая как ответная реакция на какое-то внешнее воздействие, в дальнейшем такое нарушение пищевого поведения может закрепиться и вызвать необратимые последствия для организма.

## **Лекция 2. Рацион и режим питания подростков.**

*Рацион питания подростков должен удовлетворять потребности организма в энергии пластическом материале, быть здоровым и сбалансированным. В отличие от младшего школьного возраста соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4. Важное значение имеет разнообразие питания, включение в ежедневное меню как растительных, так и животных продуктов, служащих источниками разнообразных пищевых веществ. При организации питания школьников важно сочетание школьного и домашнего питания, позволяющего обеспечить регулярное поступление пищи в течение дня.*

- Особенности рациона питания подростков.
- Организация режима питания подростка.
- Особенности ежедневного меню подростков.

Соотношение в рационе белков, жиров и углеводов в подростковом возрасте должно составлять 1:1:4. средняя потребность в белке составляет у подростка около 100 г в сутки. При этом предпочтительно питаться белками животного происхождения, которые содержатся в мясе, птице, рыбе. Удельный вес животного белка в рационе детей и подростков школьного возраста должен быть не менее 60% от общего количества белка. Вегетарианство растущему молодому человеку категорически противопоказано – это может привести к железодефицитной анемии. Подросток должен получать ежедневно около 100 г жиров. При этом насыщенных жиров лучше избегать. Примерно 30% жиров должны составлять растительные, а остальные лучше получать из молочных продуктов, например, сливочного масла и сметаны. Подростку необходимо около 400 г углеводов в сутки. Если углеводов больше, чем необходимо организму, то из них образуются жиры – таким образом, появляются лишние жировые

отложения в организме. Легкоусвояемые углеводы (сахар) должны составлять около 20-30% от общего количества углеводов. Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон – не менее 15-20 г/сутки. Основная потребность в углеводах должна удовлетворяться за счет продуктов, богатых клетчаткой: зерновые, овощи и фрукты.

В подростковом возрасте также сохраняется 4-5 кратное питание, когда между основными приемами пищи проходит не более 4 часов. Питание в школе желательно сочетать с домашним питанием, чтобы рацион не был однообразным или недостаточным. В первую половину дня лучше съесть богатые животным белком продукты, а на ужин – молочно-растительные блюда.

Распределение калорийности питания в течение суток: завтрак – 25%, обед – 35-40%, школьный завтрак (полдник) – 10-15%, ужин – 25%.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего напитка. В качестве закуски на завтрак подаются сыр, салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов, колбасные изделия (в небольшом количестве).

Варианты рекомендуемых блюд для подростка на завтрак:

1. Каша геркулесовая, молочная, с фруктами на завтрак.
2. Каша гречневая, молочная, рассыпчатая или с овощами.
3. Каша пшенная молочная, рассыпчатая, с тыквой, бананом, яблоком или изюмом.
4. Каша манная молочная, с фруктами из варенья или ягодами.
5. Яичница, омлет с сыром, мясом, зеленым горошком или овощами.
6. Сырники творожные со сметаной или вареньем.
7. Ленивые вареники с ягодами или фруктами.
8. Творожная запеканка с шоколадным соусом.
9. Овсяные хлопья с молоком, йогуртом, соком и фруктами.

Обед, как правило, состоит из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно входит горячее первое блюдо (суп), мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье необходимо давать напитки (соки, кисели, компоты из свежих или сухих фруктов), целесообразно в обед предлагать детям свежие фрукты. Полдник обычно включает молоко или кисломолочный продукт и булочку.

На ужин предпочтительно есть овоще-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники.

Подростки употребляют примерно около двух литров воды в сутки: литр с питьем и литр с пищей. Полезно пить овощные и фруктовые соки. Употребление газированных напитков нежелательно, так как они не утоляют жажду, способствуют раздражению слизистой желудочно-кишечного тракта, могут стать причиной вымывания кальция из костей и зубов, часто вызывают аллергические реакции (консерванты, концентраты, красящие вещества, ароматизаторы, подсластители), способны вызывать микроожоги слизистой пищевода и желудка. Можно использовать минеральную воду, которую добывают из глубоких подземных источников, в ней содержатся минеральные соли и она достаточно чистая.

### **Лекция 3. Особенности питания подростков, занимающихся спортом.**

*Калорийность рациона должна соответствовать энергозатратам организма. Избыточная или недостаточная калорийность рациона приводит к отклонению веса от нормы, что, в свою очередь, может стать причиной развития различных функциональных нарушений. Рацион и режим питания подростка-спортсмена выстраивается с учетом нагрузок на организм, вызванных систематическими тренировками. Подросток нуждается в большем количестве калорий, ему требуется большее количество белка, углеводов, витаминов.*

- Адекватность как важное условие правильного питания. Переедание и недоедание.
- Продукты и блюда, рекомендованные для питания подростков, занимающихся спортом.
- Режим питания подростков, занимающихся спортом.

Энергия получаемая с пищей, должна обеспечивать энергозатраты организма. Различают энергию, которая расходуется организмом для поддержания его базовой жизнедеятельности – основной обмен, который составляет в среднем четвертую часть всех энергозатрат, и энергию, расходуемую на многочисленные формы активности – работу мышц, мозга, переваривание пищи, терморегуляцию и т.д. Основной обмен и энергия, затрачиваемая человеком на различные формы деятельности в течение дня, составляет суточный расход энергии. Он зависит от возраста, образа жизни, типа телосложения человека. Калорийность рациона должна соответствовать энергозатратам. Если калорийность превышает энергозатраты, это приводит к появлению лишнего веса. Недостаток калорийности – к снижению веса. Избыток и недостаток веса являются почвой, на которой могут развиваться различные функциональные заболевания. При регулярных занятиях спортом организм подростка испытывает повышенную потребность в энергии, которая затрачивается на мышечную работу, поэтому калорийность питания школьников-спортсменов должна быть более высокой в зависимости от интенсивности физической нагрузки. В целом питание подростка, занимающегося спортом, должно отвечать следующим условиям: режим и дробность (5-7 раз в день), наличие 3-разового горячего питания, сбалансированность рациона по основным пищевым веществам и энергии (в зависимости от вида спорта и характера деятельности, состояния здоровья) ежедневно в рационе питания должны присутствовать мясо, рыба, птица, молочные каши, яйца, кисломолочные продукты, овощи, растительное и сливочное масло, хлеб, соки.

Детям в возрасте 7-12 лет, в отличие от взрослых, необходимо 2,5-3,0 г белка на 1 кг массы тела, в возрасте 12-16 лет – 2 г. детям-спортсменам 11-13 лет – 3 г белка, а подросткам 2-2,5 г.

Важное значение имеет достаточное обеспечение организма витамином С. Особое внимание должно уделяться питьевому режиму. Он не должен быть ограничен, при интенсивных тренировках в повседневных условиях количество свободной жидкости должно быть не менее 2 литров в сутки. Для утоления жажды может быть предложена минеральная вода, фруктовые и овощные соки и

напитки, морсы, чай и т.д. Следует быть крайне осторожными при употреблении холодных напитков в жару и после интенсивных тренировок.

#### **Лекция 4. Питание подростков вне дома.**

Питание подростков вне дома – в походе, на экскурсии, в поездке, в кафе или столовой должно отвечать тем же требованиям, что и питание в домашних условиях или в образовательном учреждении – то есть быть безопасным, вкусным и полноценным. Так как в подростковом возрасте контроль со стороны родителей за питание становится менее строгим, важно сформировать у подростка готовность самостоятельно контролировать и организовывать свой режим питания, потребность в соблюдении правил рационального питания и умение правильно выбирать продукты и блюда так, чтобы удовлетворить потребность своего организма.

- Питание в походе – рацион и режим питания, гигиена. Безопасность питания в походе.
- Питание в кафе. Соблюдение правил гигиены питания при посещении кафе. Правила поведения в кафе. Выбор блюд.
- Питание в поездке. Особенности режима и рациона питания. Гигиена питания. Осторожность при выборе новых блюд.

В отличие от младших школьников, подростки более самостоятельны, контроль родителей, в том числе и связанный с питанием, становится менее строгим. Увеличивается число ситуаций, когда подросток питается вне дома. Одна из таких ситуаций – посещение кафе или столовой. Важно, чтобы подросток знал основные правила поведения, питаясь в системе общественного питания.

При посещении кафе подросток должен соблюдать определенные правила поведения – не принято заранее занимать место за столиком до тех пор, пока еда не заказана, не принято слишком свободно сидеть за столиком в кафе, не следует есть одетым, даже если в кафе нет гардероба (верхнюю одежду можно повесить на стул). Важный аспект, связанный с питанием подростка в кафе или столовой, – умение сделать правильный выбор блюд. Необходимо, чтобы подросток руководствовался при этом не только спонтанными желаниями, но и представлениями о пищевой ценности блюда.

Второй вариант еды подростка вне дома – питание в походе. Существуют определенные правила выбора продуктов для длительного похода. При выборе продуктов необходимо учитывать следующее – калорийность, быстрота и несложность приготовления еды, сохранность продуктов в течение всего срока похода, удобная упаковка. В походе могут быть использованы продукты быстрого приготовления – дегидрированные и сублимированные. Обычно участники похода заранее распределяют – какие продукты нужно взять с собой.

Третий вариант еды вне дома – еда на отдыхе, в другом городе или стране. Здесь подросток может столкнуться с совершенно неизвестными, непривычными блюдами, относящиеся к другой традиционной кухне. При этом нужно соблюдать определенные правила. С осторожностью пробовать новые неизвестные блюда, продукты. Даже знакомые для подростка блюда в других традиционных кухнях могут иметь непривычный вкус – быть слишком солеными, острыми.

## Лекция 5. Воспитание культуры питания у подростков.

*Формирование основ культуры питания у подростков – важная педагогическая задача, обеспечивающая условия для сохранения и укрепления здоровья детей. Содержание, формы и методы воспитания должны выбираться с учетом возрастных особенностей их физического и социального развития.*

- Формирование основ культуры питания как составляющей культуры здоровья. Государственный стандарт питания.
- Специфика работы по формированию культуры питания в подростковом возрасте.
- Основные задачи формирования культуры питания у подростков – что должен знать и уметь подросток, чтобы питаться правильно. Участие подростка в организации питания в семье – формирование навыков приготовления пищи.

Сегодня в современном обществе для характеристики здоровья существует более 300 различных определений. Первая, самая распространенная группа определений, носит «нормоцентрический» характер и описывает здоровье как «совокупность среднестатистических норм: восприятия, мышления, эмоционального реагирования и поведения в сочетании с нормальными показателями соматического состояния индивида». Вторая группа определений учитывает не только физические характеристики, но и характер социальных связей человека. Самое популярное среди них сегодня дано Всемирной организацией здравоохранения – «Состояния полного физического, душевного и социального благополучия». Сегодня же все чаще концепции здоровья включают в себя и сферу творческого, духовного развития личности. Здоровье – не столько цель, сколько условие для самореализации, совершенствования, раскрытия и преумножения собственных способностей и возможностей, расширению связей с окружающим миром. Именно последняя группа определений в наибольшей степени понятия и отвечает возрастным особенностям подросткам, а также специфике их восприятия здоровья как социокультурного феномена.

Подростковый возраст – время серьезных физиологических перестроек. Субъективно это может переживаться как состояние «нездоровья», которое вызывает страх, опасения. Мальчики и девочки заметно меняются внешне. Высокие темпы роста, активное формирование уже «взрослой фигуры» часто проявляются как нескладность, неуклюжесть, угловатость. Еще одно важное физиологическое изменение подросткового возраста – начало менструаций у девочек и поллюций у мальчиков, развитие сексуальности. В связи с этим, информация, касающаяся устройства и работы организма, заботы о нем вызывает особое внимание, интерес. Подростки начинают сами искать сведения о работе организма – в журналах, на сайте и т.д. При этом далеко не всегда могут оценить достоверность, научность найденных сведений. Поэтому специальная работа, связанная с просвещением подростков, в том числе в сфере питания, приобретает особое значение.

В подростковом возрасте происходит активный процесс осознания самого себя – поиск личной идентичности, формирование Я-концепции, включающей представление о себе, оценку своих свойств и качеств, являющейся регулятором

взаимоотношений с окружающим миром. При этом идеальный образ себя далеко не всегда совпадает с реальностью. Расхождение между «Я-идеальным» и «Я-реальным» оказывается порой весьма значительным, что является причиной многочисленных переживаний для молодого человека. Так, к примеру, в подростковом возрасте юноши и девушки стараются при помощи специальных диет, использования «чудо-добавок», приобрести «модельную» фигуру, гладкую чистую кожу и т.д. Очень важно своевременно рассказать молодым людям о возможных негативных последствиях таких способов, рассказать о том, как при помощи рационального питания можно решить свои проблемы. Ведущей деятельностью в подростковом оказывается общение. Поведение подростков в этот период оказывается коллективно-групповым. Оценки группы, ее нормы, традиции выполняют функцию регулятора и ориентира в выборе схемы поведения. Поэтому очень важно при организации работы по формированию основ культуры здоровья учитывать – какие ценности, идеи, идеалы популярны в молодежной среде. В качестве такого подкрепления могут выступить идеи социального успеха (здоровье, привлекательная внешность являются одними из признаков успешного человека), свободы самовыражения, признания окружающими и т.д.

Как уже было сказано выше, одной из важных составляющих культуры здоровья является формирование культуры питания. Основными задачами родителей, связанными с формированием основ здорового питания у детей подросткового возраста, являются:

- формирования умения оценивать продукты и блюда с точки зрения их полезности для здоровья, в ситуации выбора отдавать предпочтение наиболее полезным продуктам и блюдам;
- формирование готовности и умения ограничивать себя в использовании определенной категории продуктов (сладости, фаст-фуд и т.п.);
- освоение кулинарных умений и навыков в приготовлении пищи. Важно сформировать у подростка понимание, что приготовление пищи для домашнего стола требует значительных затрат времени и сил. Этот труд заслуживает уважения и благодарности. Для того чтобы помочь взрослым членам семьи, часть обязанностей подросток может взять на себя. Приготовление пищи может превратиться в увлекательное занятие, позволяющее человеку проявить свою фантазию, творческие способности и т.д. Однако для этого нужно освоить ряд кулинарных навыков и умений;
- освоение навыков безопасного поведения на кухне. Необходимо объяснить подростку, что существует большое разнообразие средств бытовой техники, которые облегчают домашний труд и позволяют приготовить вкусную еду. У каждого из них свое назначение и определенные правила использования. Соблюдение таких правил не только продлит срок их эксплуатации, но и поможет избежать возможных опасностей для здоровья;
- формирование навыков безопасного питания – соблюдение правил гигиены, в том числе и во время питания вне дома, осторожность при употреблении новых видов продуктов и блюд, умение различать признаки несвежести продуктов и т.д.