

The background of the entire page is a repeating pattern of various fruits and vegetables, including apples, carrots, lemons, and grapes, rendered in a light red color against a darker red background. In the upper center, there is a white circle containing the text 'ПАПА' in red, followed by the word 'Школа' in white to its right.

ПАПА Школа

ПАМЯТКА ПО РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ПОДРОСТКА

Каждый родитель понимает, что рациональное питание – залог здоровья ребёнка.

С малых лет привить навыки правильного питания не менее важно, чем научить читать и писать, ведь то, что мы едим, напрямую влияет на наше здоровье.

Данная **памятка поможет папам разобраться** в том, что же такое рациональное питание и как его придерживаться.

Рекомендации составила
Вероника Кондакова, врач-эндокринолог, диетолог

Базовые принципы рационального питания

1. Разнообразие

Питание должно быть максимально разнообразным и включать все группы продуктов: крупы, овощи, мясо, рыбу, молочные продукты, фрукты, орехи. Именно полноценное питание обеспечивает поступление в организм необходимых для роста и развития макро- и микроэлементов.

2. Регулярность

Питание должно быть регулярным. Родителям необходимо следить за тем, чтобы ребёнок принимал пищу три-четыре раза в день, нельзя допускать у ребёнка острого чувства голода. Пропуски приёмов пищи в течение дня часто приводят к перееданию вечером перед сном, что повышает риск развития ожирения не только у взрослых, но и у детей. Нужно равномерно распределять суточную калорийность рациона между завтраком, обедом и ужином. При желании можно ввести в рацион ребёнка дополнительный перекус в виде второго завтрака или полдника.

3. Соответствующая потребностям организма норма калорий

Для каждого организма существует своя суточная норма калорий в зависимости от роста, веса и физической активности. Чтобы определить индивидуальную норму калорий, можно ориентироваться на следующие цифры:



для поддержания массы тела –
30 ккал на 1 кг массы тела



для снижения массы тела –
25 ккал на 1 кг массы тела



для набора веса –
35 ккал на 1 кг массы тела

Для подсчёта калорий можно воспользоваться таблицами калорийности продуктов, которые легко найти в Интернете или соответствующей литературе.

Зерновые и другие углеводные продукты

50-55% всего рациона должны составлять углеводы. Они бывают сложными (медленными) и простыми (быстрыми). Сложные углеводы отличаются тем, что долго расщепляются, медленно поступают в кровь, а значит, дают долгое насыщение. Простые углеводы, напротив, быстро усваиваются и не дают длительного насыщения.

Сложные углеводы должны составлять основу рациона. Они могут быть цельнозерновыми и обработанными. Первые более полезны, так как содержат цельное зерно, а значит, большое количество клетчатки, которая насыщает, и витамины группы В. Обработанные продукты содержат очищенное зерно, что лишает их некоторых витаминов, железа и многих пищевых волокон.

Минимум 50% всех потребляемых в пищу углеводов должны составлять цельнозерновые продукты. К ним относятся греча, булгур, пшеничная крупа, киноа, коричневый рис, овёс в зёрнах, кукурузная крупа и готовые продукты, в составе которых присутствует обойная мука (мука разового помола).

Простые углеводы: сладости, соки, сиропы, мёд – не причинят вреда, если будут составлять не более 10% рациона (одна штука зефира, или два печенья, или пять квадратиков шоколада, или один шарик мороженого).

Дополнительные рекомендации по зерновым продуктам

- Важно читать состав готовых мучных продуктов: на первом месте должна быть обойная мука (мука разового помола).
- При приготовлении домашних блюд лучше заменять половину муки на обойную, вторая часть может быть просто мукой высшего сорта.
- Нет значимых преимуществ между разными видами муки: рисовой, пшеничной, кокосовой и пр. Выбирайте ту, которая вам нравится.
- Не стоит избегать глютена, если это не назначено врачом-специалистом.

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ



хлеб



картофель



хлебцы



макароны



крупы



мюсли

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ



печенье



конфеты



мёд



сахар



сиропы



соки

Белковые продукты

20-25% рациона должны составлять белки. Они могут быть растительного и животного происхождения. Можно и нужно сочетать в ежедневном питании различные источники белка.

Дополнительные рекомендации по белковым продуктам

- Сало и бекон не относятся к белковой группе продуктов, это жиры.
- Предпочтительно выбирать щадящий метод обработки продуктов: тушение, варку, запекание. Обжаривание на сухой сковороде, гриле, углях также допустимо, но не должно быть регулярным.
- Колбаса, бекон, сосиски, сардельки, котлеты из фаст-фуда относятся к промышленно переработанному мясу. Их лучше исключить из рациона.
- Перед приготовлением курицы снимите кожу – это снизит жирность продукта.

Жиры

20-25% рациона должны составлять жиры. Источниками жиров могут быть продукты как животного (жирное мясо, сливочное масло, жирные молочные продукты), так и растительного происхождения (растительные масла, авокадо, орехи).

Животные жиры содержат жирорастворимые витамины А, Е, К и D. Однако количество таких жиров в рационе стоит ограничить, поскольку они содержат насыщенные жирные кислоты, которые негативно влияют на липидный профиль крови. Растительных жиров в рационе должно быть больше, чем животных, так как они содержат полезные полиненасыщенные жирные



кислоты, в том числе Омега-3 и Омега-6. Особенным источником полезных жиров является морская рыба, лидирующая по содержанию Омега-3 жирных кислот.

При этом важно избегать трансжиров! Рекомендуется читать состав продуктов и проверять наличие в нём трансжиров. К таковым относятся гидрогенизированный жир, сатурированный жир, фритюрный жир, маргарин, частично гидрогенизированное растительное масло. Чаще всего трансжиры содержатся в маргарине, спреде, некоторых молочных продуктах, печенье, пирожных, тортах, готовых замороженных продуктах, фастфуде и т.д.

Овощи и фрукты

Овощи и фрукты являются источником витаминов, минералов, клетчатки и антиоксидантов. Нерастворимая клетчатка, содержащаяся в овощах и фруктах, обеспечивает правильную работу желудочно-кишечного тракта, способствует насыщению.

В день необходимо употреблять пять порций овощей и фруктов. Определить порцию можно при помощи руки:

- порция некрахмалистых овощей и фруктов – кулак;
- порция листовой зелени – горсть или ладонь;
- порция крахмалистых овощей (картофеля, топинамбура, кукурузы, тыквы, свёклы) – ладонь без пальцев.

Замороженные овощи и фрукты не хуже свежих. Можно покупать готовые смеси, но нужно внимательно читать их состав, чтобы избежать ненужных добавок.

Предпочтение лучше отдавать цельным фруктам, а не сокам и смузи – так организм получает большее количество клетчатки. Можно использовать фрукты в качестве десерта (печёные яблоки, фруктовый салат) или подсластителя (например, добавить фрукты и ягоды в кашу, мюсли, йогурт без наполнителя, овощной салат (гранат, ананас, яблоки) или к мясу (ананас, брусничный соус)). Желательно включать овощи и фрукты в каждый приём пищи.

Молочные продукты

Молочные продукты являются источником биодоступного кальция, который служит строительным материалом для костей.

Суточная норма потребления кальция для взрослого человека составляет 1000 миллиграммов. Её могут обеспечить три порции молочных продуктов в день: 100 граммов творога, 125 граммов йогурта и 30 граммов сыра.

При непереносимости лактозы полностью исключается цельное молоко, но кисломолочная продукция и сыры могут хорошо усваиваться организмом. Кисломолочные продукты содержат полезные живые бактерии – пробиотики, – которые необходимы для работы желудочно-кишечного тракта.

Завтрак

Завтрак – важный приём пищи, который даёт заряд энергии и бодрости на весь день. **Его калорийность должна составлять около 30% калорийности суточного рациона.**

Завтрак должен быть полноценным приёмом пищи, содержащим белки, жиры и углеводы. Лучше отдавать предпочтение сложным цельнозерновым углеводам, которые долго всасываются и дают длительное ощущение сытости. Простые углеводы, содержащиеся в кукурузных хлопьях, сладких йогуртах

и глазированных сырках, всасываются очень быстро и не дают долгого насыщения, в результате через полтора-два часа снова хочется есть.

Примеры правильного завтрака:

- порция каши из цельных зёрен (гречневой, овсяной, пшённой) на молоке или со сливочным маслом; яйцо; фрукт или овощ;
- омлет, ломтик цельнозернового хлеба, ломтик сыра или ветчины, листовая зелень и фрукт.

Обед

Обед должен быть полноценным и питательным. **Его калорийность должна составлять примерно 45% калорийности суточного рациона.**

Удобным способом составления здорового обеда является **метод тарелки**. Для этого используется тарелка диаметром 22-24 сантиметра. Необходимо мысленно разделить ее на три части, половину запол-

нить овощами или фруктами, четверть – белковыми продуктами и четверть – зерновыми. Растительные масла можно добавить в любую часть тарелки, а вот молочные продукты в неё не входят и идут отдельной порцией. Овощной суп может заменить половину тарелки, отведённой под овощи. **Метод тарелки позволяет контролировать порции, получая при этом все необходимые питательные вещества.**

Ужин

На ужин должно приходиться 25% суточной калорийности рациона. Оптимальное время для вечернего приёма пищи – за два-три часа до сна.

Аналогично обеду для составления здорового ужина может использоваться **метод тарелки**.

Обед и ужин по методу тарелки

(диаметр тарелки 22-24 см)

1/2 тарелки – овощи

из списка выше,
приготовленные на пару,
тушёные, свежие



1/4 – белковые продукты

из списка выше

1/4 – гарнир

зерновые или иные сложные
углеводы из списка выше

Перекусы

При желании можно ввести в рацион ребёнка дополнительный перекус в виде второго завтрака или полдника.

Варианты здорового перекуса:

- отварное яйцо, овощи, зелень (листья салата, китайская капуста, шпинат, сельдерей, руккола, болгарский перец, огурцы, редька, зелёная стручковая фасоль, редис, томат), ломтик хлеба;
- сэндвич (ломтик цельнозернового хлеба, 40 граммов

запечённой индейки или 22 грамма сыра, овощи или зелень);

- фрукт (киви, яблоко, апельсин, банан);
- сушёные орехи (15 штук);
- овощные палочки (сельдерей, перец, огурец);
- яблочные дольки с арахисовой пастой;
- несладкий греческий йогурт с содержанием белка (от 6 граммов на 100 граммов продукта).



Рекомендации составлены для здорового подростка, не имеющего заболеваний, требующих назначения специализированной лечебной диеты, таких как заболевания желудочно-кишечного тракта, пищевой непереносимости, отягощённого аллергологического анамнеза, сахарного диабета и т.д.

ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ

Все продукты в данной памятке отнесены к одной из трёх категорий:



Эти продукты должны составлять основу здорового рациона. Они содержат полезные макронутриенты, витамины и микроэлементы.

Продукты из зелёной категории необходимо включать в ежедневный рацион.



Это высококалорийные продукты, которые могут содержать простые углеводы и добавленный сахар.

Желательно ограничить их количество в рационе ребёнка тремя приёмами пищи в неделю, заменяя менее калорийной альтернативой – цельнозерновыми продуктами без добавленного сахара или фруктами.



Это продукты, содержащие большое количество добавленного сахара (в том числе скрытого), трансжиры и вредные пищевые добавки.

Продукты данной категории рекомендуется исключить из рациона ребёнка или хотя бы минимизировать их количество.



КАШИ, КРУПЫ, ХЛОПЬЯ



**Отварной булгур
со сливочным маслом**

Содержит глютен, противопоказан при целиакии



**Пшеничная каша
на молоке**

Содержит глютен, противопоказан при целиакии



**Отварная греча
со сливочным маслом**



**Овсяная каша на молоке
+ 1 чайная ложка сахара**



**Отварная киноа
со сливочным маслом**



Отварной рис



**Кукурузная каша на молоке
+ 1 чайная ложка сахара**

Все каши и крупы относятся к полезным углеводам, которые должны составлять 45-50% всего рациона; содержат цельное зерно, а значит, большое количество клетчатки (она насыщает, даёт энергию, стимулирует работу кишечника), а также витамины группы В.



Мюсли

Мюсли содержат как полезные сложные углеводы, так и много добавленного сахара. Безопасным считается употребление сахара в объёме не более шести чайных ложек в день. В пятидесятиграммовой порции мюсли содержатся три чайных ложки сахара – половина безопасной суточной нормы.

Содержат глютен, могут быть противопоказаны при целиакии



Кукурузные хлопья

Кукурузные хлопья содержат много добавленного сахара и мало полезных сложных углеводов. Безопасным считается употребление сахара в объёме не более шести чайных ложек в день. В пятидесятиграммовой порции хлопьев содержатся три чайных ложки сахара – половина безопасной суточной нормы. Кукурузные хлопья не дают длительного насыщения так, как это делают цельнозерновые крупы.

При чрезмерном употреблении могут провоцировать развитие ожирения, сахарного диабета второго типа



Быстрорастворимые каши

Быстрорастворимые каши содержат обработанные углеводы, лишённые пищевых волокон. Такие каши практически не содержат полезных сложных углеводов и не дают длительного насыщения. Лучше отдавать предпочтение кашам, требующим варки в течение, как минимум, 10 минут.

При чрезмерном употреблении могут провоцировать развитие ожирения, сахарного диабета второго типа



ГАРНИРЫ, ХЛЕБ



Макаронны

Макаронны содержат полезные сложные углеводы, которые долго расщепляются, медленно поступают в кровь, а значит, дают долгое насыщение. Лучше отдавать предпочтение цельнозерновым макаронам.

Содержат глютен, противопоказаны при целиакии.



Отварной картофель

Картофель содержит полезные сложные углеводы, которые долго расщепляются, медленно поступают в кровь, а значит, дают долгое насыщение. Лучше отдавать предпочтение отварному картофелю, а не пюре. Пюре содержит быстрые углеводы, а значит, быстро всасывается в желудочно-кишечном тракте и не даёт длительного насыщения.



Картофель фри из фастфуда

Содержит избыточное количество соли, а также фритюрный жир, который относится к вредным трансжирам, негативно влияющим на жировой обмен в организме. Здоровой альтернативой картофелю фри могут стать картофельные дольки, запечённые со специями.

При чрезмерном употреблении данный продукт может провоцировать развитие ожирения, сахарного диабета второго типа



Чечевица, фасоль, нут

Источник растительного белка, полезных углеводов, витаминов и микроэлементов.



Брокколи, цветная капуста

Мощный источник антиоксидантов и витаминов С, К и Р. В пищевых волокнах, содержащихся в овощах, имеется нерастворимая клетчатка, которая стимулирует работу желудочно-кишечного тракта и способствует профилактике запоров.



Тушёные овощи

Источник витаминов, минералов, клетчатки и антиоксидантов. В пищевых волокнах, содержащихся в овощах, имеется нерастворимая клетчатка, которая стимулирует работу желудочно-кишечного тракта и способствует профилактике запоров.



Хлеб

Хлеб содержит полезные сложные углеводы, которые долго расщепляются, медленно поступают в кровь, а значит, дают долгое насыщение. Он богат витаминами группы В, а также полезными пищевыми волокнами. Лучше отдавать предпочтение цельнозерновому чёрному хлебу.

Содержит глютен, противопоказан при целиакии



Ржаные хлебцы

Ржаные хлебцы содержат полезные сложные углеводы, которые долго расщепляются, медленно поступают в кровь, а значит, дают долгое насыщение. Хлебцы богаты витаминами группы В, а также полезными пищевыми волокнами. Лучше отдавать предпочтение цельнозерновым хлебцам.

Содержат глютен, противопоказаны при целиакии



Блинчики

Блинчики – источник не только полезных сложных углеводов, но и простых (мука). Простые углеводы стоит ограничивать в рационе. Чтобы уменьшить содержание простых углеводов, можно готовить блинчики из муки разового помола (овсяной, например). Также стоит отказаться от сладких добавок в виде сиропа, варенья, мёда. Натуральный несладкий йогурт послужит отличным здоровым дополнением к блинчикам.

Содержат глютен, противопоказаны при целиакии



МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, РЫБА, ЯЙЦА



Кура (грудка, бедро, голень)

Содержит полноценный животный белок, незаменимые аминокислоты, необходимые организму для роста, построения мышц, работы внутренних органов. Лучше отдавать предпочтение таким способам приготовления, как варка, тушение, гриль.



Свинина, баранина

Содержат полноценный животный белок, незаменимые аминокислоты, необходимые организму для роста, построения мышц, работы внутренних органов, а также витамины и минералы, в том числе группы В и железо. Лучше отдавать предпочтение таким способам приготовления, как варка, тушение, гриль.



Говяжья котлета

Содержит полноценный животный белок, незаменимые аминокислоты, необходимые организму для роста, построения мышц, работы внутренних органов, а также витамины и минералы, в том числе группы В и железо. Предпочтение стоит отдавать рубленому мясу, фаршу без добавления хлеба.



Говяжья печень

Источник животного белка, жиров, витаминов и железа. Лучше отдавать предпочтение такому способу приготовления, как тушение.



Рыба

Источник полноценного легкоусвояемого белка, незаменимых аминокислот, полезных полиненасыщенных жиров и метионина. Жирная рыба содержит витамин D. Рыбу следует употреблять в пищу не менее двух раз в неделю. Лучше отдавать предпочтение таким способам приготовления, как варка, тушение, гриль.

Может провоцировать развитие пищевой аллергии



Морепродукты

Источник полноценного легкоусвояемого белка, незаменимых аминокислот и микроэлементов. Лучше отдавать предпочтение таким способам приготовления, как варка, тушение, гриль.

Могут провоцировать развитие пищевой аллергии



Яйца

Источник полноценного легкоусвояемого белка, холина, витаминов А, D и группы В, микроэлементов.

Могут провоцировать развитие пищевой аллергии



Колбаса, сардельки, сосиски, пельмени, бургеры из фастфуда

Содержат промышленно переработанное мясо, а также опасные пищевые добавки: красители, усилители вкуса и антиокислители, которые негативно влияют на организм. Необходимо минимизировать количество таких продукты в рационе ребёнка, заменяя их полноценным мясом.

Содержат глютен, противопоказаны при целиакии



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Молоко

Молочные продукты являются источником биодоступного кальция, который служит строительным материалом для костей. Отдавать предпочтение стоит молоку с жирностью 2,5-3,5%.

Может провоцировать развитие аллергических реакций, вздутия и диареи при лактазной недостаточности



Йогурт, кефир, ряженка

Источник биодоступного кальция, который служит строительным материалом для костей. Содержит полезные живые бактерии – пробиотики. Предпочтение стоит отдавать несладким кисломолочным продуктам, поскольку в йогуртах с добавками много сахара и ароматизаторов. Можно самостоятельно добавлять в йогурт кусочки фруктов и ягоды.



Творог

Источник полноценного животного белка и биодоступного кальция, который служит строительным материалом для костей. Предпочтение стоит отдавать творогу с содержанием жира 5-9%.

Может провоцировать развитие аллергических реакций, вздутия и диареи при лактазной недостаточности



Сырники

Отличный источник белка. Следует обратить внимание на наиболее здоровый способ приготовления сырников – в духовке, на антипригарной сковороде. Также следует избегать добавления сладких топпингов (сиропа, варенья, мёда). Натуральный несладкий йогурт и кусочки фруктов послужат отличным здоровым дополнением к сырникам.



Сыр

Источник биодоступного кальция, который служит строительным материалом для костей.



Глазированный творожный сырок

Содержит много насыщенных жиров, добавленного сахара, консервантов и ароматизаторов. Безопасным считается употребление сахара в объёме не более шести ложек в сутки. В одном глазированном сырке – 4-5 ложек сахара.

Может провоцировать вздутия и диареи при лактазной недостаточности; при чрезмерном употреблении – развитие ожирения, сахарного диабета второго типа



Молочный коктейль из фастфуда

Содержит много насыщенных жиров, добавленного сахара, консервантов и ароматизаторов. Безопасным считается употребление сахара в объёме не более шести ложек в сутки. В одной порции молочного коктейля может быть до 11 чайных ложек сахара! Желательно избегать данных продуктов в рационе ребёнка.

Может провоцировать вздутия и диареи при лактазной недостаточности; при чрезмерном употреблении – развитие ожирения, сахарного диабета второго типа



СЫРЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ



Яблоко, груша, киви, апельсин, грейпфрут, мандарин

Источник витаминов, минералов, клетчатки и антиоксидантов. Нерастворимая клетчатка, содержащаяся во фруктах, обеспечивает правильную работу желудочно-кишечного тракта, способствует насыщению и постепенному всасыванию сахара, входящего в состав фрукта.

Цитрусовые могут провоцировать развитие пищевой аллергии



Витаминный салат

Источник витаминов, минералов, клетчатки и антиоксидантов. В пищевых волокнах, содержащихся в овощах, имеется нерастворимая клетчатка, которая стимулирует работу желудочно-кишечного тракта и способствует профилактике запоров.



Винегрет

Источник каротиноидов – предшественников витамина А, который участвует в регенерации кожи и необходим для сумеречного зрения. В пищевых волокнах, содержащихся в овощах, имеется нерастворимая клетчатка, которая стимулирует работу желудочно-кишечного тракта и способствует профилактике запоров.



Овощной салат со сметаной

Источник витаминов, минералов, клетчатки и антиоксидантов. В пищевых волокнах, содержащихся в овощах, имеется нерастворимая клетчатка, которая стимулирует работу желудочно-кишечного тракта и способствует профилактике запоров.



Листовая зелень

Источник витаминов, минералов, клетчатки и антиоксидантов. В пищевых волокнах, содержащихся в овощах, имеется нерастворимая клетчатка, которая стимулирует работу желудочно-кишечного тракта и способствует профилактике запоров.



ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИРЫ



Растительное масло (оливковое, подсолнечное, кукурузное, виноградной косточки)

Источник полезных растительных жиров и витамина Е. Калорийный продукт – в одной столовой ложке растительного масла содержится 120 ккал, поэтому необходимо следить за его количеством в рационе.



Сливочное масло

Источник необходимых животных жиров и витаминов, в том числе А и Е. Высококалорийно, необходимо следить за количеством данного продукта в рационе.



Орехи

Источник полезных растительных жиров, белков и клетчатки, может служить отличным перекусом.

Могут провоцировать развитие пищевой аллергии



СЛАДКИЕ НАПИТКИ И КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ



Пакетированные соки, газированные напитки

Такие напитки содержат много добавленного сахара, консервантов и ароматизаторов. Безопасным считается употребление сахара в объеме не более шести ложек в сутки. В стакане пакетированного сока или газированного напитка – от 6 до 8 ложек сахара, то есть полностью суточная норма или даже больше.

При чрезмерном употреблении могут провоцировать развитие ожирения, сахарного диабета второго типа



Печенье

Печенье содержит много насыщенных жиров, добавленного сахара, консервантов и ароматизаторов. Безопасным считается употребление сахара в объеме не более шести ложек в сутки. В одной штуке печенья – 4 ложки сахара.

При чрезмерном употреблении может провоцировать развитие ожирения, сахарного диабета второго типа



Киндер-шоколад

Продукт содержит много насыщенных жиров, добавленного сахара, консервантов и ароматизаторов. Безопасным считается употребление сахара в объеме не более шести ложек в сутки. В двух таких шоколадках – 3 ложки сахара.

При чрезмерном употреблении может провоцировать развитие ожирения, сахарного диабета второго типа

