

Питание подростков: контроль родителей



Подростки рвутся к самостоятельности. И действительно, чем старше ребенок, тем сложнее родителям контролировать его жизнь, в том числе и питание. Хорошо, когда привычка к правильному питанию заложена с детства, но если же нет — подростки гораздо охотнее предпочитают вредную еду полезной. Такие пристрастия могут стать причиной множества последствий — болезни внутренних органов, лишний вес и многое другое.

Можно ли повлиять на предпочтения подростков? Изменения в питании подростков: начало В возрасте 8-14 лет ребенок проходит через ряд серьезных изменений, которые касаются его образа жизни. Эти изменения прослеживаются не только в эмоционально и когнитивной, но и в физиологической области. Родители говорят — взрослеет и растет. Подростки большую часть своего времени проводят вне дома и становятся все менее зависимыми от родителей. Этот возраст связан с некоторыми открытиями. Подростки учатся принимать решения, причем не всегда правильные, но они также важны. Сначала они незначительные — а может, не пойти на геометрию, а может, вместо супа купить себе шоколад и чипсы и

запить все колдой? Если родители обеспокоены питанием подростков, то необходимо принимать меры. Но нельзя в одночасье изменить подростка — это процесс длительный, и действовать нужно поэтапно: заменить привычные и не совсем полезные продукты более здоровыми. При этом нужно объяснить подросткам о цели такой перемены.

С девочками процесс перемен обстоит легче. Вопрос красоты и стройной фигуры беспокоит практически каждую; при таких переменах у подростка не должно складываться ощущения лишения. Лучше, если такие перемены будут представлены как новый семейный эксперимент; при покупке новых продуктов лучше ходить в магазин вместе, выбирать продукты, которые не содержат рафинированного сахара, ароматизаторов. Процесс этот сложный, длительный; интересоваться правилами правильного питания, искать информацию, делать какие-то выводы лучше всего вместе. В этом действе также должен участвовать подросток.

При составлении нового меню необходимо учитывать наличие хронических заболеваний, возможных аллергических реакций, лишнего веса или, наоборот, его недостатка. Если таковые имеются, то необходима помощь специалиста — педиатра или диетолога.

Правильное питание и здоровый рацион — это в первую очередь баланс белков, жиров и углеводов. Идеальным их соотношением можно считать 1:1:4. Каждый из элементов выполняет свои функции, и специалисты считают, что максимальная польза этих веществ открывается, если они поступают из максимально не обработанных продуктов. Речь идет не о степени термической обработки. Например, сосиски, сардельки — значительно обработанные продукты, а вот запеченное или отварное мясо — нет. Даже йогурты промышленного производства менее полезны, чем домашний творог с кусочками фруктов и различными приправами. Проще говоря, в рационе подростков должно быть как можно меньше полуфабрикатов.

ВОЗ обновляет свои рекомендации по питанию примерно каждые 5 лет. И последние из них, датированные 2015 годом, сводятся к выбору цельной, малообработанной пищи. Педиатры и диетологи дают более конкретные рекомендации для составления рациона подростков: основу должны составлять продукты, богатые клетчаткой и витаминами: 3-4 порции овощей в день, 1-2 порции фруктов. При этом стоит помнить, что крахмалистые корнеплоды не относятся к овощам первого выбора; в рационе должны присутствовать и цельные злаки, изделия из цельнозерновой муки; важны и продукты, в которых содержатся растительные белки, — бобовые, соя; нельзя исключать и животные белки — мясо, рыба, молочные и кисломолочные продукты.

Родители должны дать подростку источник ненасыщенных жиров, а именно рыбу, орехи, подсолнечное, горчичное, оливковое масло. Эти продукты более предпочтительны в сравнении с насыщенными, которые содержатся в жирных сортах мяса, сливочном, пальмовом и кокосовом маслах.

Подростки должны ежедневно получать разнообразный рацион, что дает гарантию того, что дети получают все необходимые витамины и микроэлементы. Причем такое условие необходимо не только с данной точки зрения. Такая политика разнообразия будет выступать некой гарантией того, что подростки не будут искать новых вкусовых ощущений. Удовлетворять гастрономические желания ребенка будут те продукты, которые родители подают на стол каждый день.

Родители должны строго следить за потреблением простых сахаров. При этом стоит присмотреться к самым обычным продуктам. Например, батон, как правило, содержит сахар в составе, поэтому его рекомендовано заменить на цельнозерновой хлеб. Кисломолочные продукты, столь любимые детьми питьевые йогурты или молочные десерты также содержат сахар, и их лучше всего заменить натуральным йогуртом небольшой жирности. Йогурт можно использовать не только как самостоятельное блюдо, но и в качестве

заправки к салатам. Какое чаепитие обходится без конфеток и печенья? Лучше всего заменить покупное печенье, кексы продуктами собственного приготовления. Это не так сложно, как кажется на первый взгляд. Из жизни ребенка необходимо постепенно убирать все газированные напитки, пакетированные соки. Лучшей заменой этим напиткам будут служить простая вода, фрукты, смузи.

Из рациона питания необходимо исключить трансжиры, которые чаще всего содержатся в переработанных продуктах, продуктах быстрого приготовления, фастфуде, жареном, полуфабрикатах и др. Если основу питания семьи составляют жареные продукты, то необходимо постепенно переходить на запеченные, приготовленные на пару или при помощи варки.

В подростковом возрасте на детей действует социальный фактор, и родители должны учитывать этот факт, а также зону своей ответственности. Например, в школе, детям предлагают определенный обед, который получают все дети из класса, но родителей может не устраивать это питание. Какой выход? Дать ребенку с собой контейнер с едой. Не стоит удивляться, если дети принесут его домой нетронутым в лучшем случае. Повинуясь социальным инстинктам, дети будут стремиться за большинством, а факт особенного питания может восприниматься детьми негативно. Также не стоит ругать ребенка за купленную шоколадку. В конце концов, карманные деньги дали сами родители, а дети сделали свой выбор — пусть, по мнению мамы и папы, неправильный. Главная задача родителей — научить ребенка выбирать полезные продукты питания, прививать культуру питания с детства и придерживаться принципов здорового образа жизни.

Юлия Лапушкина

Источник: https://medaboutme.ru/mat-i-ditya/publikacii/stati/pitanie_rebenka/pitanie_podrostkov_kontrol_roditeley/?utm_source=copypaste&utm_medium=referral&utm_campaign=copypaste