

Рацион питания подростка на одни сутки



Правила рационального питания

- Нужно соблюдать регулярности потребления. Лучше пища усваивается и приносит пользу, когда она употребляется в одно и то же время.
- При составлении меню для подростка нужно пользоваться таблицей калорийности. Сначала нужно подсчитать, сколько ребёнок ежедневно тратит калорий. Ведь дети находятся постоянно в движении, поэтому им нужно много калорий.
- Ежедневный рацион должен быть богат питательными веществами. В течение дня ребёнок должен потреблять углеводы, белки, жиры, минералы и витамины. В первую половину лучше потреблять более калорийные продукты, которые содержат углеводы, жиры, а во вторую — продукты, которые содержат белки, витамины и минеральные вещества

	Блюда и напитки	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	Овсяная каша на молоке (200 г)	204	6,4	8,2	28,4
	Какао(200мл)	229	12,8	8,4	27
Поздний завтрак	Горький шоколад (20г)	108	1,2	7,1	9,6
	Яблоко(150г)	66	0,6	0	14,7
Обед	Борщ с фасолью (150г)	70	3,4	2,7	7,6
	Гречневая каша(100г)	147	5,5	2,3	27,7
	Запеченная рыба с овощами (150г)	83	13,5	1,5	3
	Брусничный морс(200мл)	82	0,2	0	22
Перекус	Батончик «Nestle Fitness»(23,5г)	87	1,2	1,7	16,3
	Орехи(50г)	265	9,5	22,6	11,5
Ужин	Чай из шиповником (200мл)	69	0,5	0,08	16,4
	Рагу овощное с куриной грудкой(150г)	110	8,2	3,5	11

Режим питания.

Приём пищи	Время
Завтрак	7:30 – 7:45
Поздний завтрак	10:25 – 10:35
Обед	12:20 – 13:30
Перекус	15:55 – 16:00
Ужин	18:30 – 19:00

Вывод:

Если мы постараемся не только питаться правильно, но и выбирать менее жирную пищу, за год без диет и мучений похудеем на 10-20%. Известно, что жирная пища менее сытная, чем белковая или углеводистая, например одинаковы по калориям 1 столовая ложка растительного масла а и 200 грамм вареной гречки. Это 10 столовых ложек гречки (!), целая гора на тарелке, значительно сытнее!

Объяснить это можно со стороны метаболизма: организм первым расходует углеводы, потом белки (мышцы, например) и на самый крайний случай оставляет жиры. Их он всегда откладывает «про запас».

К тому же доказано что богатая приправами еда и напитки (такими как соль, перец, сахар и пр.) усиливают аппетит, в том числе алкоголь! То есть чем постнее еда, тем меньше ее нужно, чтобы наесться.

Понятие о правильном питании у каждого свое, но основы одни: ешьте как можно больше полезных продуктов, богатых витаминами, не переешьте и занимайтесь спортом.