

Дар'я ВАСЬКІВСЬКА, Аліна БУТИНКЕВИЧ
Національний авіаційний університет, Київ

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

На думку дієтологів, сучасний школяр або студент повинен харчуватися не менше чотирьох разів на день і обов'язково мати гарячі страви на сніданок, обід і вечір. Підлітковому ресурсу молока, сиру і кисломолочні продукти (джерела кальцію і білка).

Ми вважаємо, що дітям і підліткам, які займаються спортом та іншими фізичними навантаженнями, важливо правильно харчуватися. Підлітки, які харчуються здоровою їжею, менше втомлюються, мають більше енергії, менше хворіють або травмуються, мають більшу силу та витривалість і підтримують нормальну вагу.

Батькам і юним спортсменам варто знати: коли і чим «підзаряджатися» після спортивних змагань, які продукти є джерелами енергії, як правильно харчуватися під час зайнятих спортом. Білки, жири та вуглеводи є макроелементами (поживними речовинами), які забезпечують енергію для фізичних вправ.

Так, важливу для спортивних результатів глюкозу містять із вуглеводів. Складні вуглеводи містяться в цільнозернових кашах і овочах (кукурудза, картопля), прості вуглеводи містяться у фруктах, молоці, йогурті. Вони також є іншими компонентами клітин і тканин. Наступні продукти можуть підтримувати рівень глюкози в крові під час тривалої фізичної активності: нежирне м'ясо, курка, риба, яйце, молочні продукти (твердий сир, йогурт), бобові, горіхи. Жир: кількість енергії засвоювати вітаміни А, D, Е і К. Яечні жовтки, молочні продукти, горіхи, розчин, риба, нежирні сорти м'яса і птиці, оливкова і рослинна олії – його «запаси» і джерела енергії.

Вітаміни та мінерали є прикладами живих мікроелементів, які потрібні людям для збереження здоров'я. Спортсмени мають проводити додаткові заходи, щоб забезпечити достатню кількість кальцію, вітаміну D і заліза. Кальцій: Багаті харчові джерела включають молоко, сир, мигдаль, кунжутну олію, брокколи,

шпинат, петрушку та капусту. Організм використовує вітамін D, щоб допомогти засвоїти кальцій.

Джерела включають багату вітамінами їжу, морський окунь, яйця, масло, хворобу та перебування на сонці. Усі тканини речовини, які споживають кисню, можуть отримати його за допомогою заліза. Підлітки потребують вищих рівнів заліза для підтримки нормального росту, тим самим збільшуючи кров і м'язову масу.

Крім того, звільнення до, під час і після тренування є для збереження здоров'я. Багато змінених, таких як вік, розмір тіла, рівень фізичної активності та умов навколишнього середовища, можуть впливати на споживання рідини. Перед тренуванням, тобто за 2-3 роки до заняття, спортсмени повинні випити 400-600 мл води, під час тренування випити 150-300 мл води кожні 15-20 хвилин. Якщо все тренування або змагання тривають менше років, то достатньо. Спортивні напої (які містять глюкозу та натрій) рекомендовані, якщо прийом тривають більше років та/або відбуваються в спекотних, задушливих умовах.

Тому харчування важливу роль у правильній протіканні фізіологічних процесів викликає підліт. Від правильного харчування залежить нормальне функціонування органів і систем речовин, їх стійкість до різних хвороботворних факторів.

*Науковий керівник: Тетяна СОВГИРЯ,
старший викладач*