Необходимость правильного питания для подростков

Важно внимательное отношение к питанию подростка.

Диетологи составили топ продуктов, нежелательные в рационе подростка. На первом месте энергетические и сладкие газированные напитки. Далее, это чипсы, на третьем месте — фастфуд.

Для полноценного роста и развития подростка необходимо выделить шесть групп продуктов.

1. Сложные углеводы. Это основные поставщики энергии, они содержатся в крупах и злаках.

2. Продукты, содержащие белок. Это мясо животных, птицы и рыба. Белок это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов.

3. Растительная клетчатка. Это овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов.

4. Растительные жиры. Это растительные масла и различные орехи.

5. Молоко и кисломолочные продуты. Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.

6. Чистая питьевая вода. Потребность в жидкости составляет примерно 1-1,5 л в сутки и зависит от возраста, физической нагрузки, времени года.