

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ДЕТСКОГО ЦЕНТРА «ОРЛЕНОК»

**Емельянова М.О., студентка 2 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств.**

**Научный руководитель – Сергаченко С.Н., доцент
ФГБОУ Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: питание подростков, белок, жиры, углеводы, витамины, режим питания, минералы, исследование.

В данной статье рассмотрена ценность здорового питания подростков 14-16 лет, влияние правильного рационального питания на физическое развитие детей. Исследование показало, что сбалансированное и разнообразное питание позволяет обеспечить нормальный рост и развитие и укрепить иммунную систему.

Введение. Рациональное питание подростков строится с учетом физиологических и гигиенических требований к пище. Количественное и качественное питание подростков, так как связано с анатомо-физиологическими особенностями растущего организма. Следовательно, здоровое и сбалансированное питание подростков обеспечивает необходимые питательные вещества для роста и развития организма, а также помогает укрепить иммунную систему.

Целью исследования являлось рассмотрение влияния здорового питания на подростков, изучение влияния правильного питания на их физическое состояние. Исследование проводилось на территории Всероссийского детского центра «Орленок», д/л «Солнечный».

Задачи исследования: 1. Изучить рекомендации по питанию подростков. 2. Проанализировать влияние питания на физическое здоровье подростков.

Результаты исследования. Правильное питание подростков играет важную роль в их развитии. Подростки находятся в период интенсивного физического развития, поэтому им необходимы все основные питательные вещества – белки, жиры, углеводы, витамины и

минералы [1]. Белки необходимы для роста и развития мышц и тканей, а также для обеспечения иммунной системы. Жиры играют важную роль в развитии мозга и нервной системы. Углеводы являются основным источником энергии. Витамины и минералы необходимы для поддержания здоровья человека и его функций организма [5].

Подросткам также рекомендуется ограничивать жирной и сладкой пищей. У детей в возрасте 14-16 лет в организме происходят значительные перемены в работе организма, особенно в гормональной сфере, именно поэтому важно, чтобы подросток получал достаточно питательных веществ. Например, углеводов должно быть больше, чем других нутриентов (4 к 1 – углеводов к белкам), лучше подавать пищу отварную или запеченную, необходимо питаться минимум 5 раз в день, но оптимальными порциями избегая переедания или недоедания [4].

Сбалансированная диета богата разнообразными питательными веществами, что важно для поддержания здоровья детей. Здоровые блюда включают в себя: свежие овощи и фрукты, каши из цельных злаков, мясо и рыба, нежирные молочные продукты, яйца, орехи и семена [2]. Меню лагеря со сбалансированным правильным питанием детей: 1) завтрак (омлет с сыром, кукуруза, каша пшеничная молочная, какао, масло сливочное, хлеб/батон); 2) обед (помидор, огурец свеж., лист салата, зелень, суп картофельный с бобовыми, биточки под соусом, картофельное пюре, сок фруктовый, хлеб ржаной/пшеничный); 3) полдник (компот из вишни, кекс, фрукты), ужин (плов из птицы, салат свекольный, помидор, запеканка творожная, чай с сахаром, хлеб ржаной/пшеничный); 2-ой ужин (печенье, ряженка). Следует также помнить, что каждый ребенок уникален, и его потребности в питательных веществах могут различаться, поэтому рекомендуется консультироваться с врачом или диетологом для определения индивидуальных потребностей ребенка [3].

В процессе рассмотрения как влияет здоровое питание на подростков, результаты показали, что сбалансированное и разнообразное питание играет ключевую роль в физическом развитии подростков. Что позволяет обеспечить нормальное развитие и укрепить иммунную систему. Важно стимулировать употребление пищи богатой питательными веществами.

В процессе исследования мной было выявлено, что у детей низкий показатель знаний о здоровом питании. Для формирования знаний у подростков о здоровом питании проводились занятия с педагогом, соблюдался рацион правильного питания. В конце смены у детей сформировались знания о значимости правильного питания, улучшился тонус и укрепилась иммунная система.

Заключение. Рациональное питание не только удовлетворяет физиологическую потребность детей в пищевых веществах и энергии, но также улучшает работоспособность и успеваемость, и вырабатывает у детей привычку к сознательному соблюдению правильного режима питания, разумному использованию разнообразных продуктов, с обязательным ежедневным употреблением овощей и плодов. Кроме того, такое питание будет способствовать приобретению культурных навыков приема пищи и поведения за столом.

Библиографический список:

1. Статья. Правильное питание детей и подростков – залог здоровья / Г.Р. Абдулаев, Н.Н. Улухужаева // Намаганский государственный университет. – 2021. – №2. – С. 647-651.

2. Организация питания детей и подростков / М. Н. Куткина, Н. В. Барсукова, С. А. Елисеева, А. А. Смоленцева. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 332 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/284105> (дата обращения: 11.01.2024).

3. Сергатенко С.Н. Динамика содержания витамина С в разных сортах яблок при различных способах тепловой обработки / С. Н. Сергатенко, Т. Д. Игнатова, М. А. Сергатенко. - Текст : электронный // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения : материалы XI Международной научно-практической конференции. 23-24 июня 2021 г. - Ульяновск : УлГАУ, 2021. - Т. I. - С. 147-155. - URL: <http://lib.ugsha.ru:8080/handle/123456789/25820> (дата обращения: 11.01.2024).

4. Сергатенко, С.Н. Оценка биохимических показателей муки торговых сетей города Ульяновска/ С.Н. Сергатенко, Ф.А. Мударисов, М.А. Сергатенко - Текст : электронный // Аграрная наука и образование на современном этапе развития Материалы XIII Международной

научно-практической конференции, посвященной 80-летию Ульяновского ГАУ Редколлегия: Богданов [и др.]. – Ульяновск: УлГАУ, 2023. – С. 217-222. URL:

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54497332> (Дата обращения 23.02.2024)

5. Шелтон, Герберт М. Основы правильного питания / Герберт Шелтон. – СПб. : Диамант : Золотой Век, 1999. - 285 с.

NUTRITION FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS

Emelyanova M.O.

Scientific supervisor – Sergatenko S.N.

FSBEI HE Ulyanovsk SAU

Keywords: *children's nutrition, protein, fats, carbohydrates/carbs, vitamins, diet, minerals, research, recommendations.*

The article discusses the importance of a healthy diet for children and adolescents, the impact of proper nutrition on the physical, mental and mental development of children, notes the recommendations of nutrients in different age periods, and also mentions the basic principles of forming healthy balanced eating habits. The study showed that a balanced and varied diet can ensure not only normal growth and development, but also strengthen the immune system and ensure a good mood in children and adolescents.