

***Правильное питание школьников.***

В социальных сетях существует огромное количество групп для худеющих, в которых большинство участниц школьного возраста. Самый опасный период для подростков – это переходный возраст. Чаще всего в возрасте 14-16 лет девочки начинают истязать себя различными диетами, подражая моделям и актрисам.

Согласно статистике, 25% девочек в возрасте 15 лет сидят на диетах. Но при этом, большинство этих девушек не страдают излишним весом, а вес некоторых из них даже ниже нормы. Уже с 10-11 лет 44% девочек задумываются о своей внешности и придерживаются диет, а к 15 годам число подростков, сидящих на диете, составляет уже 70%.

Интернет предлагает всем желающим огромный список различных диет, большое количество которых опасны для здоровья не только подростка, но и взрослого человека. Из-за неправильного питания может нарушиться работа пищеварительного тракта, замедлиться метаболизм, развиться гастрит и даже язва, жёсткие диеты могут стать причиной анорексии и булимии.

Конечно, если у подростка есть лишний вес, то определённая диета может оказать своевременную помощь. Здесь скорее стоит говорить не о диете, а о правильном сбалансированном питании. Рассмотрим основные принципы, которых стоит придерживаться не только подросткам:

• Исключите из рациона фастфуд и «пустые углеводы»: чипсы, сладкие газированные напитки, шоколадные батончики, конфеты, картофель фри, гамбургеры, слойки, майонезы, кетчупы, аджики и любые другие соусы промышленного производства, жареные котлеты, жареные блюда, копченая и соленая рыба, колбаса, сосиски, пиво, алкоголь.

• Не пропускайте завтрак. Калории, поступающие в наш организм с завтраком, расходуются на протяжении всего дня, а не откладываются в жировые запасы.

• Ешьте меньше, но чаще. Принимайте пищу 4-5 раз в день, но небольшими порциями.

• Пейте больше чистой негазированной воды.

• Включите в свой рацион больше овощей и фруктов, пейте соки, приготовленные самостоятельно (в покупных соках содержится большое количество сахара).

• Можно есть после шести, если вы ложитесь спать позже 21.00: принимать пищу не рекомендуется лишь за 2-3 часа до сна.

• В перерывах между приёмами пищи, перекусывайте орешками и сухофруктами.

• Подружитесь со спортом: зарядка, пробежки, силовые и кардиотренеровки. Подберите физическую активность, которая вам понравится: плавание, волейбол, бег, йога, танцы, борьба, фитнес, бокс, футбол или что-то другое. Физические упражнения – это не временная мера, они помогут поддерживать хорошую форму на протяжении всей жизни.

Запомните, чтобы достичь отличных результатом не стоит истязать себя жёсткими диетами, правильного питания и умеренных физических нагрузок будет вполне достаточно.