**Особливості харчування підлітків**

Харчування відіграє важливу роль в правильному перебігу фізіологічних процесів в організмі підлітків. Від правильного харчування залежить нормальне функціонування органів і системи організму, опірність його різним хворобливим факторам.

З їжею підліток має отримувати всі ті речовини, які входять до складу його органів і тканин. Це білки, жири, вуглеводи, мінерали, солі, вітаміни, вода.

Сучасні школярі на думку дієтологів, повинні їсти не менше 4 разів на день, причому на сніданок, обід і вечерю неодмінно має бути гаряча страва. Для організму підлітка необхідне вживання молока. Дефіцит кальцію і фосфору також допоможуть заповнити рибні страви. Як гарнір краще використовувати не картоплю чи макарони, а тушковані або варені овочі. За день школярі повинні випивати не менше одного-півтора літрів рідини, але не газованої води, а фруктових або овочевих соків.

Дуже важливим для підлітка є сніданок. Крім солодкого чаю, варення чи кондитерських виробів, до нього повинні обов’язково входити хлібобулочні вироби, каші, макарони, свіжі овочі; з фруктів перевагу віддають яблукам, багатим клітковиною і пектином. Це складні форми вуглеводів, запас яких необхідний дитині. Інші вуглеводи краще розподілити на поміжні прийоми протягом шкільного дня: фруктові напої, чай, кава, булочки, печиво, цукерки забезпечують постійне надходження свіжих порцій глюкози в кров і стимулює розумову активність школярів.

Необхідними компонентами їжі для задоволення енергетичних потреб школярів є жири. На їхню частку припадає від 20 до 30 % від загальних добових витрат енергії.

Підлітки обов’язково повинні споживати в достатній кількості клітковину – суміш важко перетравлюваних речовин, що знаходяться в стеблах, листах і плодах рослин. Вона необхідна для нормального травлення. Білки – це основний матеріал, який використовується для побудови тканин і органів дитини. Білки відрізняються від жирів і вуглеводів тим, що містять азот, тому їх не можна замінити ніякими іншими речовинами. Школярі 7 років повинні отримувати на добу 70-80г білка, або 2,5-3г на 1 кг ваги, а учні 12-17 років – 90-100г, або 2-2,5г на 1 кг ваги.

**Рухова активність**

Рухова активність є невід’ємною частиною способу життя та поведінки учнів, що визначається генетичними, соціально-економічними та культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфо-функціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять і т.д. Протягом життя людини, рухова активність відіграє різну роль. У дитячому віці вона визначає нормальне зростання та розвиток організму, найповнішу реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опірність захворюванням.

Низький рівень рухової активності негативно впливає на організм дитини. Різноманіття причин дефіциту рухів, ступінь та тривалість його виразності, створюють можливість для адаптаційно-фізіологічних патологічних змін в організмі.