

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

СКОЛЬКО ДОЛЖЕН СПАТЬ И ЕСТЬ РЕБЁНОК В ШЕСТНАДЦАТЬ ЛЕТ?





ЗДОРОВЫЙ СОН ПОДРОСТКА

Из-за активного роста, полового созревания, возросшей учебной нагрузки и внеклассных занятий организм подростка тратит большое количество энергии и **нуждается в полноценном отдыхе**. Для полноценного восстановления старшим подросткам необходимо спать **около 8-9 часов**. Но часто они нарушают режим сна из-за прогулок, затянувшегося выполнения домашних заданий, общения в социальных сетях. Важно, чтобы постепенно ваш ребенок научился **самостоятельно распоряжаться своим временем**, без внешнего контроля. Это умение ему очень пригодится во взрослой жизни.

Правильный распорядок дня – ключ к хорошему самочувствию, этому способствует:

- ☒ Своевременный отход ко сну (не позже 23.00)
- ☒ Регулярные прогулки на свежем воздухе
- ☒ Ограничение времени у телевизора и компьютера, особенно в вечернее время
- ☒ Физическая активность
- ☒ Чередование умственной и физической активности



8-9 часов сна



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПОДРОСТКА 16–17 ЛЕТ

Для правильного развития и хорошего самочувствия обязательно нужно **завтракать, обедать, ужинать и делать 1–2 лёгких перекуса** между основными приёмами пищи.

Суточная потребность в энергии **зависит от пола, веса, физической и умственной активности**, и для идеального расчёта этого показателя можно проконсультироваться с диетологом.

Необходимо **соблюдать питьевой режим**, употреблять достаточное количество чистой воды. Газированные напитки, соки, чай и кофе – не восполняют необходимую потребность организма в жидкости, **нужна именно вода**.



2900 ккал
В СУТКИ

87 г белка
из них **60 г**
животного
происхождения

97 г жиров

421 г углеводов



2500 ккал
В СУТКИ

75 г белка
из них **60 г**
животного
происхождения

83 г жиров

363 г углеводов

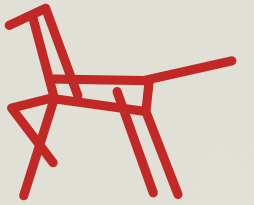


КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ СФОРМИРОВАТЬ ЗДОРОВЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ БЕЗ ДАВЛЕНИЯ?

Полностью контролировать питание старшего подростка уже не получается, ведь значительную часть дня он проводит вне дома и может самостоятельно покупать себе еду. Поэтому так важно, чтобы повзрослевшие дети **сами могли грамотно позаботиться о своем регулярном и полноценном питании** в соответствии со своими потребностями и предпочтениями.

Заинтересованные вопросы со стороны родителей о том, чем и как питается ребенок за пределами дома, **совместное обсуждение** принципов здорового питания, составление меню, учитывающего индивидуальные особенности членов семьи – такие способы позволят **мягко корректировать** взгляды подростка на питание и формировать **здоровые привычки**.

Личный пример старших членов семьи – лучший и самый эффективный способ в вопросах сохранения здоровья подростков. Учитывая естественную потребность юношей и девушек в самоутверждении, критическое отношение к мнению взрослых, важно не использовать назидательные и категоричные высказывания в их адрес, чтобы не спровоцировать протестное поведение, касающееся вопросов сохранения и укрепления здоровья.



СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ДОЛЖНО ВКЛЮЧАТЬ

**(с учетом индивидуальных особенностей,
аллергических реакций)**

- ☒ *каши и злаки*
- ☒ *овощи и фрукты (желательно, сезонные)*
- ☒ *молочные продукты*
- ☒ *рыбу и мясо*
- ☒ *ограниченное количество сладостей
(предпочтительно темный шоколад)*

