**Какие витамины нужны подростку для полноценного роста и развития?**

Для правильного и быстрого роста подростка необходимо сбалансированное полноценное питание. Но также полезно будет в определенном возрасте принимать дополнительные витамины для подростков.

Определить, насколько правильно питается ребенок, поможет вычисление калорий, потребляемых в течение дня. Для этого можно использовать калькулятор калорий, его можно найти в интернете в поиске. Или примерно посчитать килокалории вручную. Один грамм белка, как и один грамм углеводов равняется 4 килокалориям. А один грамм жира несет энергию в 9 килокалорий. Для девушек от 14-15 до 17 лет количество необходимых килокалорий в сутки в среднем составляет от 2000 до 2800. Для молодых людей в возрасте от 14-15 до 17 лет – от 2500 до 3200 ккал.

Следующий важный показатель правильного питания и залог получения с пищей всех необходимых элементов – это количество и пропорция потребляемых белков, жиров и углеводов. Для парней в возрасте от 12-13 до 16-17 лет и девушек этого же возраста количество белков на 1 кг веса в сутки должно быть не менее 2 граммов, жиров 1 грамм, а углеводов – 4-6 грамма (при отсутствии сильных физических нагрузок).

Исходя из всех этих необходимых усредненных показателей, ребенок в течение суток должен обязательно кушать мясо (220 г), молоко (500 мл), картофель или крупы (300 г), овощи (300 г), творог (50 г), фрукты (500 г), рыбу (70 г), хлеб ржаной, макаронные изделия. Лучше комбинировать эти продукты с другими, также полезными для детей в этом возрасте.

В период интенсивного роста организма важно обеспечить ребенку необходимые витамины и минералы для правильного формирования скелета и поддержания ростового процесса.

Скелет у человека формируется не только в подростковом возрасте 13-16 лет, но вплоть до 23 лет. Своего максимального роста человек достигает именно к этому возрасту. До этого возраста также рекомендуется периодически принимать поливитамины. Они помогают выработке нужных гормонов для правильного развития.

Данные исследований показали, что только 2% людей на планете имеют тот рост, который заложен генетический. Остальные, в основном из-за нехватки необходимых витаминов для подростков, не дорастают на 10-12 сантиметров!

Подростки должны получать все необходимое для роста и развития в комплексе. Важная часть отводится правильному питанию. Потому что вместе с едой организм получает не только витамины, но и другие вещества-спутники, которые эффект от витаминов могут усиливать.

Также важно, чтобы в подростковом возрасте человек получал в необходимом количестве минеральные вещества. Самым важным для подростков считается поступление в организм кальция, который нужен для крепости и здоровья костей. Также кальций принимает участие в работе кровеносных сосудов, обеспечивает органы кислородом.

Из минеральных веществ именно в период интенсивного роста организма для детей важны цинк и медь, фосфор, марганец. Эти вещества нужны для гармоничного формирования всего тела. В период роста не обойтись каким-нибудь одним витамином, потому что каждый имеет свою зону влияния. Рост организма является процессом сложным. Если какого-то элемента будет недоставать, то избыток других просто может выводиться организмом без полезного использования.

Каждый ребенок развивается индивидуально, даже при правильно спланированном рационе человеку все равно будет не хватать того или иного вещества. Случиться может всякое: и витамины не усваиваются, и их требуется больше в конкретном случае, возможно, какие-то заболевания вносят свои коррективы. В таких случаях на помощь приходят фармацевтические компании, предлагающие разнообразные поливитамины.

Поливитамины и комплексы призваны служить одной задаче: обеспечение определенной группы населения конкретными, необходимыми в данный период жизни витаминами. В том числе продаются поливитамины, специально разработанные для подростков.

***Ответственный за питание В.Д. Волчкова***