

Zdrowe nawyki żywieniowe

Zdrowe nawyki żywieniowe mają bezpośredni wpływ na funkcjonowanie i rozwój młodego organizmu. Prawidłowa dieta sprawia bowiem, że my (nastolatki) mamy dużo energii, nie doświadczamy niedoboru witamin i minerałów, właściwie się rozwijamy i utrzymujemy zalecaną do naszego wieku i wzrostu wagę. Budowanie nawyków żywieniowych zaczyna się już we wczesnym dzieciństwie, ale nigdy nie jest za późno na wprowadzenie zmian na lepsze.

1. Jak powinniśmy jeść ?

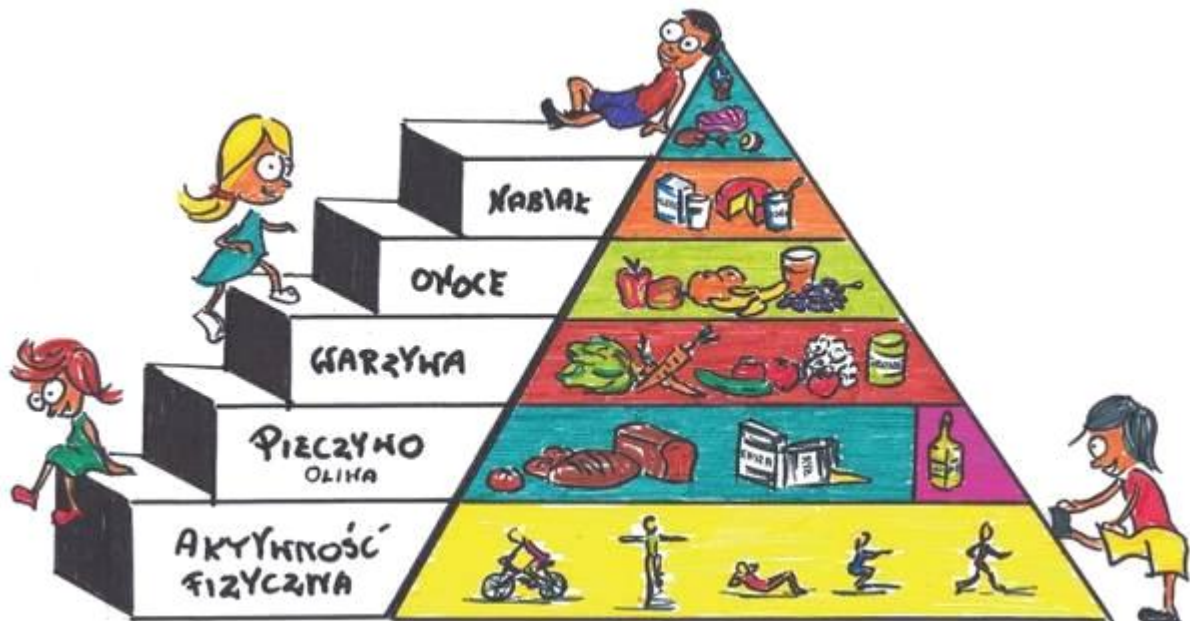
- Jedzmy wolno – dopiero po około 20 minutach jedzenia zaczynamy odczuwać sytość. Jeśli spożywasz posiłki w krótszym czasie i w szybkim tempie, istnieje duże prawdopodobieństwo, że zjadasz więcej, niż twój organizm naprawdę potrzebuje. Małe kęsy i odpowiednio długie odstępy między posiłkami pomogą ci kontrolować porcje spożywanych produktów.
- Pijmy odpowiednio dużo płynów – właściwe nawodnienie organizmu pomaga zachować prawidłową masę ciała i jest niezbędne do dobrego funkcjonowania narządów. Nie każdy napój jest jednak zalecany nastolatkom – od słodkich napojów gazowanych i napojów kofeinowych lepszym wyborem jest woda oraz naturalne soki owocowe.
- Każdego dnia spożywajmy owoce i warzywa – 5 porcji świeżych produktów powinno na stałe wejść do naszego jadłospisu.

"Trzymaj formę, trzymaj ciało, jedz warzywa oraz białko!"

- Kontrolujmy wielkość spożywanych porcji. Przejadając się, przyjmujemy więcej kalorii, niż mamy szansę spalić, prowadząc stosunkowo mało aktywny tryb życia. Nadmiar kalorii jest gromadzony przez organizm w postaci tkanki tłuszczowej.
- Starajmy się spożywać posiłki w otoczeniu innych osób – jeśli mamy w zwyczaju jeść podczas oglądania telewizji lub korzystania z komputera, zapewne jesz szybko i nawet nie zauważasz, kiedy twój talerz staje się pusty. Spożywając posiłki z rodziną lub przyjaciółmi, masz większe szanse na zmniejszenie tempa jedzenia i delektowanie się jego smakiem. Regularne posiłki w gronie rodzinnym dodatkowo wzmacniają więź między rodzicami i dziećmi. Jedz wolno – dopiero po około 20 minutach jedzenia zaczynamy odczuwać sytość. Jeśli spożywasz posiłki w krótszym czasie i w szybkim tempie, istnieje duże prawdopodobieństwo, że zjadasz więcej, niż twój organizm naprawdę potrzebuje. Małe kęsy i odpowiednio długie odstępy między posiłkami pomogą ci kontrolować porcje spożywanych produktów.

2. Zapotrzebowanie żywieniowe nastolatków

- W okresie wzmożonego wzrostu organizm potrzebuje większej ilości kalorii oraz składników odżywczych. **Dziewczęta** powinny spożywać około 2200 kalorii dziennie, a **chłopcy** między 2500 a 2900 kalorii. Około 15-20% kalorii powinno pochodzić z białka w postaci chudego mięsa, ryb, drobiu, soi, roślin strączkowych, orzechów oraz jaj. W diecie nastolatka nie może zabraknąć również produktów bogatych w wapń, który ma kluczowe znaczenie dla rozwoju kości. Młodzież powinna spożywać 1300 mg wapnia dziennie – to odpowiednik 3 porcji nabiału (jogurt, ser, mleko). Warto pamiętać, że tłuszcze powinny stanowić maksymalnie 30% kalorii w dziennym jadłospisie, a tłuszcze trans (obecne w ciastkach, przekąskach i smażonych produktach) należy ograniczać.
- Zaleca się, by nastolatki regularnie spożywały produkty bogate w żelazo oraz witaminy D i B. Niedobór żelaza może prowadzić do anemii, dlatego należy konsumować takie produkty jak: mięso, zielone warzywa i płatki śniadaniowe wzbogacone o żelazo. Witamina D zapewnia prawidłowe wchłanianie wapnia, a witaminy z grupy B utrzymują właściwy poziom energii



Wiktoria Szetela - klasa1f

Źródła informacji:

<http://sztukaodzywiania.pl/component/content/article?id=26:by-jedzenie-przynosilo-zdrowie>

<http://parenting.pl/portal/zdrowe-nawyki-zywieniowe-nastolatka>

