

PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE NASTOLATKÓW

Młody organizm, aby mógł prawidłowo się rozwijać potrzebuje wielu różnorodnych składników odżywczych, które powinny być nieodłączną częścią diety każdego dojrzewającego nastolatka. Organizm rozwija się najszybciej między dwunastym, a szesnastym rokiem życia. Ważne jest więc, aby poza odpowiednią ilością energii w posiłkach nastolatków znajdowało się także wszystko to, co potrzebne jest dla prawidłowego rozwoju i wzrostu. Chodzi tu głównie o układ kostny, mięśniowy, no i hormonalny. Należy zadbać o to, aby dieta była bardzo urozmaicona i bogata w produkty zawierające pełnowartościowe białko, witaminy oraz substancje mineralne. Bardzo ważnym składnikiem mineralnym jest wapń, który jest odpowiedzialny za wzrost kości. Warto więc zatroszczyć się, aby dieta była bogata w przetwory mleczne, ryby, orzechy włoskie, brokuły czy fasolę. Ważne jest też by pamiętać o tym, że lepiej jeść mniejsze posiłki, za to z większą częstotliwością.

Prawidłowa dieta to taka, która utrzymuje wagę ciała na prawidłowym poziomie i dostarcza wszystkich składników pokarmowych (tłuszczów, węglowodanów i białka) w odpowiednich proporcjach.

Zdecydowanie więcej powinniśmy jeść:

Ryb morskich:

- tłuste ryby morskie, to: makrela, sardynka, sardela, łosoś, śledź, tuńczyk
- należy je spożywać 2-3 razy w tygodniu - 100 g porcję
- niekorzystne jest smażenie ryb w głębokim tłuszczu

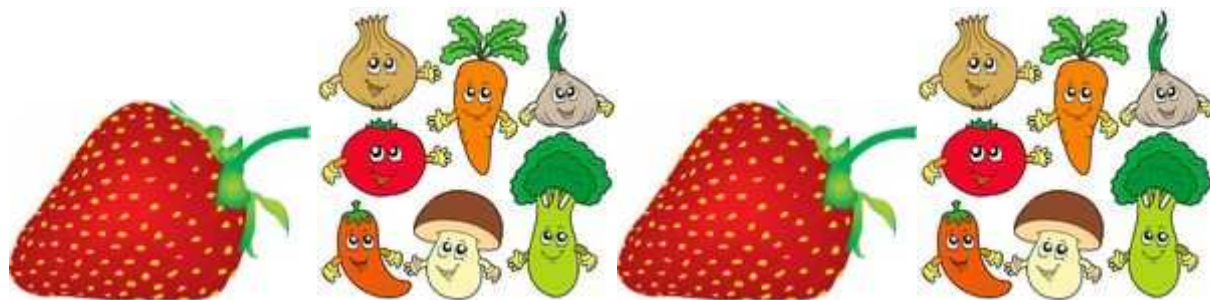
Owoców i warzyw:

- które są niskokaloryczne, o małej zawartości tłuszczów, są również bogatym źródłem błonnika i składników mineralnych oraz witamin
- należy spożywać co najmniej 400-500g warzyw i owoców dziennie w 5 porcjach, jedna porcja to około 80-100g
- owoce najlepiej spożywać surowe,
- warzywa należy spożywać surowe, gotowane w wodzie i na parze,
- suszone owoce są bogate w kalorie, należy kontrolować ich spożycie.

Błonnika pokarmowego:

- zaleca się spożywanie 25 g błonnika dziennie,
- w większych ilościach błonnik znajduje się w produktach zbożowych z pełnego przemiału, płatkach śniadaniowych, owocach i warzywach,
- pokarmy bogate w błonnik są zazwyczaj sycące i niskokaloryczne,
- przy spożywaniu większej ilości błonnika należy pić dużo płynów.

Zdrowa dieta nastolatka powinna być różnorodna, z kontrolowaną ilością cukru, soli i tłuszczu. Warto abyśmy zapamiętali, że nie jemy przed komputerem ani telewizorem, to oznaka złych nawyków żywieniowych.



REGULARNOŚĆ POSIŁKÓW

Niezbędna w diecie każdego nastolatka jest **regularność posiłków**. Powinniśmy spożywać dziennie średnio 4-5 posiłków. Jeżeli jemy posiłki rzadziej niż 3 razy w ciągu dnia narażamy nasz organizm na zmniejszenie glukozy w organizmie, co powoduje zmęczenie, uczucie głodu, zmniejszenie koncentracji. Rozkład posiłków w ciągu dnia:

I wariant

5 posiłków w ciągu dnia z podwieczorkiem i „skromną kolacją”

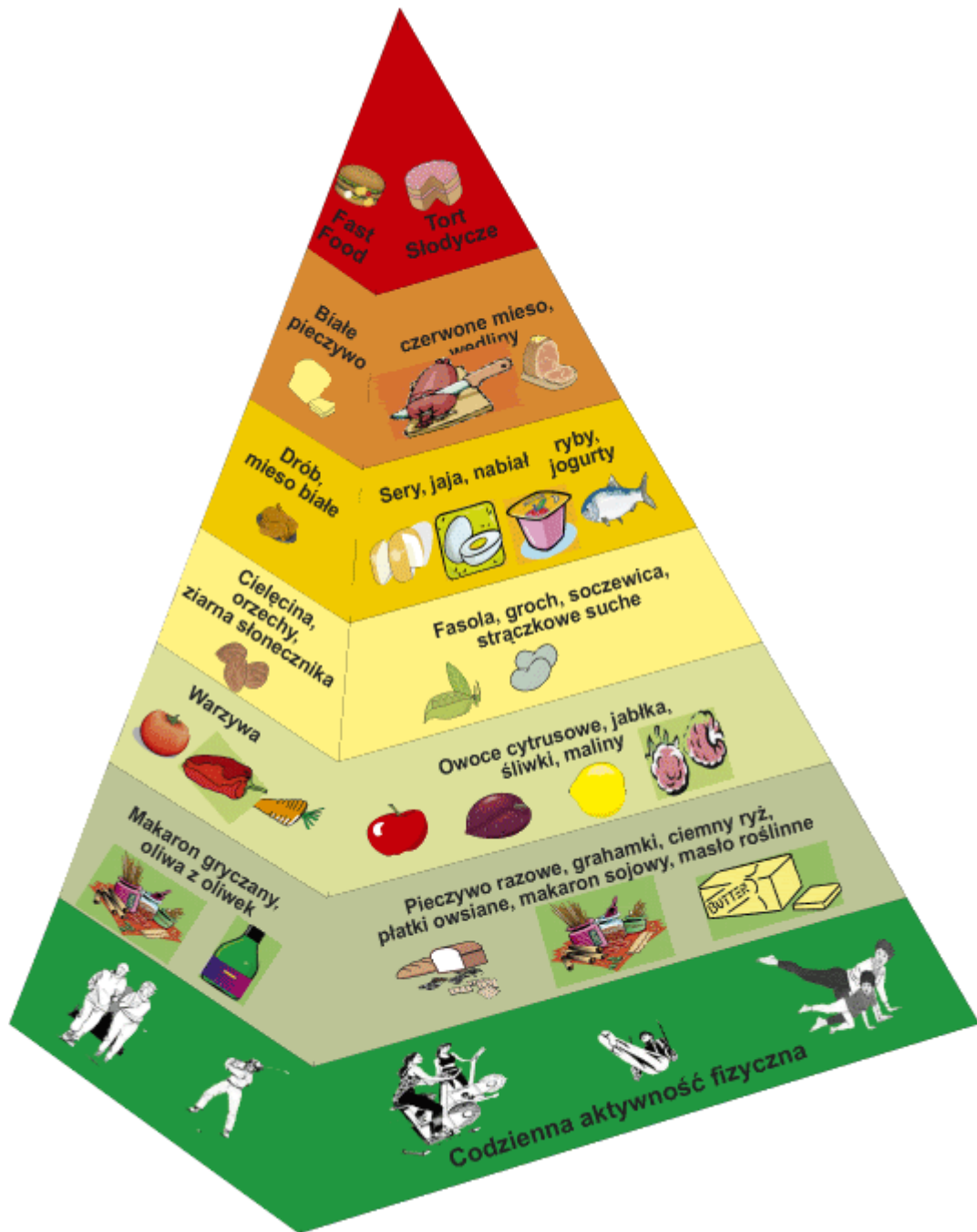
Posiłek	Procent dobowego zapotrzebowania na energię
I śniadanie	20-25%
II śniadanie	15-20%
obiad	35-40%
podwieczorek	5-10%
kolacja	10-15%

II wariant:

4 posiłki w ciągu dnia (bez podwieczorka) i z „lepszą kolacją”, która powinna być spożyta nie później niż 2 godziny przed pójściem spać

Posiłek	Procent dobowego zapotrzebowania na energię
I śniadanie	20-25%
II śniadanie	15-20%
obiad	35-40%
kolacja	15-20%

PIRAMIDA ŻYWIENIA



DZIENNE ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA NASTOLATKÓW

* ENERGIA

SKŁADNIKI	JEDNOSTKA	GRUPA WIEKOWA 13 – 15 LAT	
		DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
Wartość energetyczna	kcal	1950 - 2400	2200 - 2850

Duże zapotrzebowanie na kalorie wyjaśnia, dlaczego, zwłaszcza chłopcy, są zawsze głodni. Dlatego najlepiej „nasycać” ich produkty zbożowe; razowe pieczywo, makaron, ryż. Kalorie można uzupełnić zdrowymi i wartościowymi produktami takimi jak: orzechy, nasiona i owoce suszone - **zamiast słodczy**.

* BIAŁKO

SKŁADNIKI	JEDNOSTKA	GRUPA WIEKOWA 13 – 15 LAT	
		DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
Białko ogółem	g	85	95

* TŁUSZCZE

SKŁADNIKI	JEDNOSTKA	GRUPA WIEKOWA 13 – 15 LAT	
		DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
tłuszcze ogółem	g	67 - 83	78 - 89

* WAPŃ

SKŁADNIKI	JEDNOSTKA	GRUPA WIEKOWA 13 – 15 LAT	
		DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
wapń	mg	1200	1200

Wapń to podstawowy składnik budowy zdrowych zębów i kości,

* ŻELAZO

SKŁADNIKI	JEDNOSTKA	GRUPA WIEKOWA 13 – 15 LAT	
		DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY
wapń	mg	1200	1200

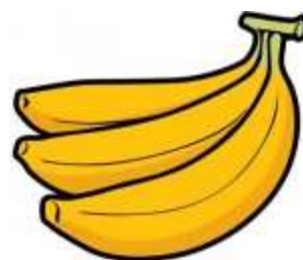
Żelazo to niezbędny składnik diety każdej nastolatki, która rozpoczęła miesiączkowanie. Trzeba jeść dużo orzechów, jaj, fasoli, suszonych owoców, pełnoziarniste pieczywo i czerwone mięso.

* WITAMINY

SKŁADNIKI	JEDNOSTKA	GRUPA WIEKOWA 13 – 15 LAT	
		DZIEWCZĘTA	CHŁOPCY

witamina A	pg/j.m.	800	1000
witamina B1	mg	1,5	1,7
witamina B2	mg	1,8	2,0

Są niezbędne dla młodego organizmu, ich brak zwłaszcza witaminy B powoduje zmiany nastrojów.



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA:

- Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
- Strzeż się nadwagi i otyłości, bądź aktywny ruchowo.
- Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem kalorii.
- Spożywaj codziennie co najmniej 2 duże szklanki chudego mleka. Mleko można zastąpić naturalnym jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
- Mięso spożywaj z umiarem.
- Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
- Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających cholesterol.
- Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy
- Ograniczaj spożycie soli.
- Unikaj alkoholu.



Przygotowała Halina Chmiest
/na podstawie poradnika M. Kapiszewskiej „Jak zachować dobrą kondycję”
oraz poradnika dla nauczycieli „Trzymaj Formę”/