

ZDROWE ODŻYWIANIE NASTOLATKÓW

PORADNIK DLA RODZICÓW I UCZNIÓW

SPIS TREŚCI

1. Zasady zdrowego żywienia
2. Zapotrzebowanie energetyczne nastolatków
3. Zapotrzebowanie energetyczne nastolatków
4. Zalecenia żywieniowe „6 u”
5. Piramida zdrowego żywienia
6. Grupy produktów spożywczych
7. Regularność posiłków
8. Żywność typu fast- food
9. Napoje energetyczne

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.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA:

Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.

Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających cholesterol.

Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy

Unikaj alkoholu.

Ograniczaj spożycie soli.

ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE NASTOLATKÓW

ILE KALORII DZIENNIE POWINIEN SPOŻYWAĆ NASTOLATEK?

- chłopiec gimnazjalista, aktywność fizyczna:
 - mała- 2600 kcal/dobę
 - umiarkowana- 3000 kcal/dobę
 - duża- 3500 kcal/ dobę
- dziewczyna gimnazjalista, aktywność fizyczna:
 - mała- 2100 kcal/dobę
 - umiarkowana- 2450 kcal/dobę
 - duża- 2800 kcal/ dobę



ZALECENIA ŻYWIENIOWE „6 U”

Urozmaicenie
(spożywaj urozmaiconą żywność)

Umiarkowanie
(jedz tyle, ile twój organizm potrzebuje)

Uregulowanie
(spożywaj 4-5 posiłków dziennie)

Unikanie
(unikaj tłustych produktów, słodczy i alkoholu)

Uprawianie
(pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej)

UŚMIECHNIJ SIĘ !!!

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA MŁODZIEŻY



NIE ZAPOMNIJ O RUCHU!



GRUPY PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH:

- 1. Produkty zbożowe oraz ziemniaki
- 2. Warzywa i owoce
- 3. Mleko i produkty mleczne
- 4. Mięso, drób, wędliny, ryby i jaja
- 5. Tłuszcze
- 6. Cukier i słodycze

Produkty zbożowe



- Produkty zbożowe powinny występować w każdym posiłku w ciągu dnia.
- W jadłospisie należy stosować urozmaicone ich rodzaje: ciemne pieczywo, kasze, płatki zbożowe, musli, makarony.
- Produkty z tej grupy są dobrym źródłem węglowodanów złożonych, białka roślinnego, ale o niepełnej wartości biologicznej (niedobór lizyny i tryptofanu), witamin z grupy B – głównie B1, B2, B6 i PP, a także błonnika regulującego pracę przewodu pokarmowego.

WARZYWA I OWOCE

- Warzywa i owoce powinny być spożywane 3-4 razy dziennie.
- Są bogatym źródłem witamin (zwłaszcza witaminy C oraz beta-karotenu i innych karotenoidów), soli mineralnych i błonnika.



MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

- Są źródłem łatwo przyswajalnego wapnia - zapotrzebowanie na niego u nastolatków jest wysokie i wynosi 800 – 1200 mg/dobę. (3-4 porcje).
- Mleko jest również źródłem wysokowartościowego białka i wit. B2, A i D. Bardzo korzystne jest stosowanie obok mleka sfermentowanych napojów mlecznych (jogurty, kefiry) i serów twarogowych.
- Żółte sery należy natomiast ograniczać, gdyż zawierają dużo tłuszczu i cholesterolu. oraz soli.



MIĘSO, DRÓB, WĘDLINY, RYBY, JAJA

- Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja powinny występować w co najmniej jednym posiłku w ciągu dnia, ale nie więcej niż 2-3 porcje.
- Są to produkty bogate w łatwo przyswajalne żelazo, pełnowartościowe białko i witaminy z grupy B – głównie wit. B12, B6, PP. Należy wybierać chude gatunki i spożywać je z umiarem.



TŁUSZCZE



- Tłuszcze zwierzęce powinny być spożywane w umiarkowanych ilościach ponieważ podnoszą one poziom cholesterolu w surowicy i zwiększają krzepliwość krwi.
- Oleje roślinne nie wykazują takiego działania. Najczęściej poleca się ich spożywanie w ilości 2 łyżek dziennie, a wśród olejów roślinnych najkorzystniejsza jest oliwa z oliwek lub olej rzepakowy bezerukowy.

CUKIER I SŁODYCZE



- Do grupy cukru i słodyczy zalicza się także miód, dzemy, marmolady oraz syropy owocowe.
- Należy kontrolować spożycie produktów z tej grupy ze względu na ich wysoką kaloryczność.
- Nadmierne spożycie cukrów prostych może w konsekwencji prowadzić do otyłości.
- Produkty te odrywają także dużą rolę w powstawaniu próchnicy zębów.

SÓL



- Sól zwiększa ryzyko rozwoju nadciśnienia, a także nowotworu żołądka,
- Aby zmniejszyć ilość soli (zgodnie z zaleceniami WHO nie więcej niż 6g dziennie), należy jak najrzadziej kupować potrawy solone i konserwowane, nie dodawać soli do potraw, zastępować ją np. ziołami.
- Dużo soli znajduje się w wędlinach.

WODA

- Woda jest niezbędnym składnikiem pożywienia ze względu na rolę w regulowaniu temperatury ciała, transporcie składników odżywczych oraz w reakcjach biochemicznych w organizmie.
- Wodę przyjmuje się w postaci: różnych płynów (zalecana ilość to ok. 1,5 l/dobę) oraz wraz z żywnością – duże ilości wody zawierają owoce i warzywa.



REGULARNOŚĆ POSIŁKÓW



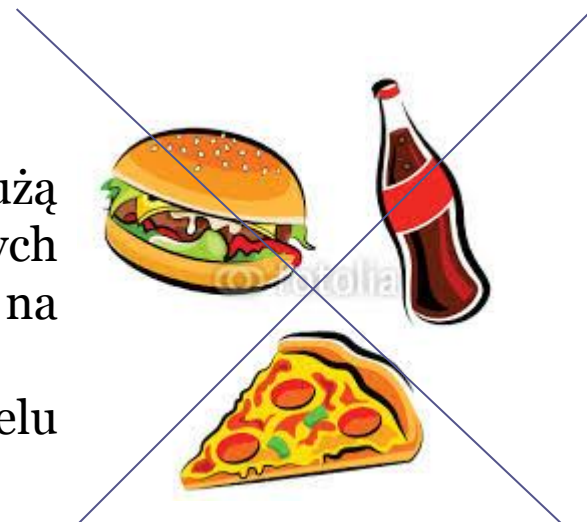
- Niezbędna w diecie każdego nastolatka jest regularność posiłków. Powinniśmy spożywać dziennie średnio 4-5 posiłków.
- Jeżeli jemy posiłki rzadziej niż 3 razy w ciągu dnia narażamy nasz organizm na zmniejszenie glukozy w organizmie, co powoduje zmęczenie, uczucie głodu, zmniejszenie koncentracji.

ROZKŁAD POSIŁKÓW W CIĄGU DNIA

Rodzaj posiłku	Zapotrzebowanie energetyczne
I Śniadanie	25%
II Śniadanie	15 - 20%
Obiad	35 - 40%
Podwieczorek	5 - 10%
Kolacja	15 - 20%

ŻYWNOSĆ TYPU FAST - FOOD

- Żywność typu fast food charakteryzuje się dużą zawartością kalorii, tłuszczów oraz chemicznych substancji, które mogą mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie.
- Spożywanie potraw typu fast food prowadzi do wielu schorzeń, takich jak
 - otyłość,
 - nadciśnienie tętnicze,
 - miażdżyca
- Zasady zdrowego żywienia zakładają wyeliminowanie tych potraw z diety.



PRZYGOTOWANIE POTRAW

- Unikaj potraw tradycyjnie smażonych, panierowanych lub pieczonych.
- Zaleca się pieczenie w folii aluminiowej, rękawie, na grillu, gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania.
- Wyeliminować należy doprawianie potraw zasmażkami, śmietaną czy mąką.

NAPOJE ENERGETYZUJĄCE- SZKODLIWA ENERGIA

- Czym charakteryzują się napoje energetyzujące?
 - W skład napojów energetyzujących wchodzi takie składniki, jak: kofeina, tauryna, inozytol, cukry proste, witaminy z grupy B, substancje aromatyzujące, dwutlenek węgla, substancje konserwujące i regulatory kwasowości, ekstrakt z guarany, glukuronolakton czy wyciągi z ziół (np. żeń-szeń i miłorząb japoński).
 - Wartość energetyczna napojów energetyzujących wynosi około 45 kcal/100 ml, a zawartość cukrów prostych około 10 g/100 ml napoju. W Polsce zawartość kofeiny w napojach energetyzujących wynosi najczęściej 80 mg/250 ml, tauryny – w granicach 500–1000 mg/250 ml.
- Szkodliwy wpływ napojów energetyzujących na zdrowie dzieci
 - Składniki zawarte w napojach energetycznych mogą mieć bardzo szkodliwy wpływ na zdrowie dzieci. Kofeina stanowi podstawowy składnik tych napojów, nie jest przy tym zalecana w diecie dzieci, gdyż ma działanie psychoaktywne. Wzrost jej spożycia przez dzieci może powodować zmiany nastroju, rozdrażnienie, niepokój, a spożycie dużych ilości (5 mg/kg masy ciała/dobę) powoduje wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Ponadto kofeina negatywnie wpływa na gospodarkę wapniową, co może powodować zaburzenia w procesie tworzenia kości. Duże spożycie kofeiny może również wpływać na długość i jakość snu dzieci.

Dziękujemy za uwagę

Opracowała: K. Miroszczuk

Źródła:

[http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidowego-ywienia-](http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidowego-ywienia)

strona Instytutu Żywności i Żywienia

<http://www.trzymajforme.pl/index>

