

Εφηβεία η μάθηση της διατροφής

Η εφηβική ηλικία αποτελεί μια σημαντική και μεταβατική περίοδο της ζωής του αυριανού ενήλικα, συμβαίνουν τόσο βιολογικές όσο και ψυχολογικές αλλαγές που ο ρυθμός και το εύρος τους εξαρτάται άμεσα από το κοινωνικό περιβάλλον του εφήβου.

Ο έφηβος δίνει νόημα στην ζωή του, με το να αμφισβητεί, να αναζητά την ανεξαρτησία του, να ανακαλύπτει και να προσπαθεί να ελέγξει την εικόνα του σώματος του, να κοινωνικοποιηθεί.

Ο οργανισμός του εφήβου που βιώνει αυτή την οργανική-βιολογική έκρηξη χρειάζεται ποσότητα και ποιότητα υγιεινών θρεπτικών συστατικών και ένα επαρκώς σταθερό συναισθηματικό περιβάλλον για να ανελιχτεί.

Τα οφέλη μια ισορροπημένης διατροφής είναι να προάγουν την σεξουαλική ωρίμανση του άτομου και την αύξηση του ύψους του, να ενθαρρύνει τις υγιείς στάσεις προς την τροφή, να βοηθήσει την εγρήγορση και την

συγκέντρωση, να προάγει την καλή πέψη και τις καλές συνήθειες του εντέρου, να αναπτύξει τον μυϊκό τόνο και τον έλεγχο των κινήσεων, να βοηθήσει στην πρόληψη της αναιμίας των νευρολογικών και ψυχολογικών διαταραχών και τέλος της παχυσαρκίας.

Οι βασικές συστάσεις είναι να μην παραλείπονται το πρωινό και τα κυρίως γεύματα, να μην καταναλώνονται μεταξύ των γευμάτων πρόχειρες τροφές που περιέχουν αρκετό λίπος, αλάτι και ζάχαρη, να ενθαρρύνεται να καταναλώνει περισσότερες φυτικές ίνες που προέρχονται από τα φρούτα και τα λαχανικά, να πίνει άφθονο νερό το οποίο δεν αντικαθιστάται με αναψυκτικά, να καταναλώνει ποικιλία τροφών καθημερινά με συνδυασμό αργού μασήματος και τέλος να διατηρεί ένα κανονικό βάρος που αυτό επιτυγχάνεται και με την καθημερινή άσκηση.

Υπόδειγμα υγιεινού προγράμματος για έφηβους 2500 kcal

1 ποτήρι γάλα ελαφρύ 240ml
ή ένα γιαούρτι με 2% λιπαρά
1 φλιτζάνι δημητριακά
ή 3 φρυγανιές
ή μια φέτα ψωμί 40γρ.
1 φρούτο εποχής

Πρόγευμα :

1 σάντουιτς (τυρί, αυγό, γαλόπουλα, μπιφτέκι, κοτόπουλο, τόνος, λαχανικά εποχής) ή κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυράκι ή σταφιδόψωμο ή τυρόψωμο (εναλλακτικά ξηροί καρποί ή αποξηραμένα φρούτα)
1 φρούτο εποχής

Μεσημέρι :

150γρ. φιλέτο μοσχαρίσιο, ή κοτόπουλο, ή ψάρι μαγειρευμένα .
Άφθονη σαλάτα από ωμα ή βραστά λαχανικά εποχής
1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο
1 φλιτζάνι ζυμαρικά ή ρύζι ή πατάτες, ή όσπρια, ή αρακάς ή καλαμπόκι
1 φέτα ψωμί (περίπου 40γρ.)
1 φρούτο εποχής

Απογευματινό :

1 ποτήρι γάλα ελαφρύ 240ml ή ένα γιαούρτι 2%
1 φρούτο
Αμύγδαλα (6-10) ή φιστίκια
ανάλατα (15-20) ή καρύδια (3-4) ή 1-2 σούπας ξηρές σταφίδες ή 2-3 ξέρα δαμάσκηνα ή βερικοκα

Βράδυ :

90-100γρ. κρέας ή κοτόπουλο ή ψάρι μαγειρευμένα
Τα υπόλοιπα όπως και στο μεσημεριανό
Προ Ύπνου : Ένα ποτήρι γάλα ελαφρύ 240ml ή ένα γιαούρτι με 2% λιπαρά