Здорове харчування підлітка

Для росту, розвитку та оптимального функціонування підліткам необхідне раціональне харчування, яке складається з:

- Розмаїття їжі, збалансованої за основними групами продуктів;
- Достатньої кількості їжі для того, щоб задовольнити потреби підлітка.



Існує п’ять основних груп продуктів:

1. Крохмалисті продукти, такі як рис та інші злаки, картопля, макаронні вироби
2. Фрукти та овочі
3. Молоко та молочні продукти (в т.ч. йогурт і сир)
4. М’ясо, риба, птиця, яйця, горіхи та боби
5. Продукти та напої з високим вмістом жиру та / чи цукру.

Збалансоване вживання їжі

Підлітки повинні дотримуватися дієти, збалансованої між усіма п’ятьма групами. Вони повинні вживати:

- Багато фруктів і овочів
- Достатню кількість рису та інших злаків, картоплі, макаронних виробів



- Деяку кількість молока і молочних продуктів, таких як йогурт і сир
- Деяку кількість м’яса, риби, птиці, яєць та / чи горіхів і бобових.

Відносна пропорція цих п’яти груп відображена в діаграмі.

Крім того, тобі слід:

- Обирати продукти з низьким вмістом солі

- Обмежити продукти з високим вмістом цукру та жиру.

Достатнє вживання їжі

Якщо підлітки вживають незбалансовану по кількості та калорійності їжу недостатню кількість їжі, у них може бути:

- Недостатня вага. Недоїдання вплине на їх фізичне зростання та розвиток, а також здатність вчитися і працювати.
- Надмірна вага, особливо якщо підлітки їдять занадто багато, і, в першу чергу, продуктів з високим вмістом жиру та цукру. Надмірна вага може призвести до медичних і соціальних проблем у підлітковому віці та в подальшому житті.

Повідомлення для підлітків

1. Вживання достатньої кількості та великої різноманітності їжі важливо для твого нормального зростання та розвитку.

2. Незважаючи на те, що для тебе важливо вживати достатню кількість їжі для того, щоб нормально зростати та розвиватися, важливо необхідно також пам’ятати, що вживання надмірної кількості їжі - переїдання може

призвести до надмірної ваги, а це погано для твого здоров'я.

3. Раціональне харчування передбачає регулярний прийом їжі та уникання нездорових закусок продуктів та напоїв з високим вмістом жиру та / чи цукру.

Повідомлення для батьків

Що вам потрібно знати:

1. Вашому синові або дочці необхідно вживати достатню кількість різноманітної їжі для нормального зростання та розвитку.

2. Якщо у вашого сина або дочки сформуються звички здорового харчування в підлітковому періоді, ці навички, швидше за все, збережуться до кінця життя.

Що вам потрібно робити:

1. Говоріть з вашим сином або дочкою про корисну їжу та здорове харчування.

2. Підтримуйте розвиток звичок здорового харчування у вашого сина або дочки.

3. Показуйте вашому синові або дочці хороший приклад, дотримуючись власного здорового харчування.