

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ A ADOLESCENTULUI

Probabil îți dai seama că ești liber să iei tot mai multe decizii în legătură cu viața ta. De exemplu, tu decizi ce haine porți, ce muzică ascuți și cât timp petreci cu prietenii. Ești pregătit să preiei controlul sau măcar să influențezi deciziile tale referitoare la sănătate?

Ai nevoie de o dietă echilibrată pentru a avea suficientă energie pentru creșterea, dezvoltarea ta și pentru a duce un stil de viață activ. De câtă energie ai nevoie? Depinde de vârsta ta, dacă ești fată sau băiat, și de cât de mult sport faci. Poți folosi calculatorul de calorii <https://bit.ly/3kof1m7> și vei afla cu câtă energie îți poți „reîncărca bateriile” într-o zi. Dacă vrei să știi câte calorii consumi de fapt, încearcă timp de câteva zile o aplicație mobilă de jurnal alimentar care calculează aportul de energie.

Vrei să slăbești? Dieta nu este o idee bună acum. Sunt la modă diferite cure de slăbire, mulți adolescenți mănâncă puțin, evită anumite grupe de alimente sau pur și simplu sar peste unele mese. Alții devin fumători, varsă sau folosesc laxative să-și păstreze greutatea considerată ideală. Aceste lucruri trebuie evitate. În adolescență organismul are nevoie de toate grupele de alimente, în caz contrar se pot dezvolta cu ușurință așa-numitele stări de deficit.

Figura atașată arată că sunt 4 grupe de alimente de bază: 1) legume, 2) fructe, 3) cereale și 4) surse de proteine (carne, pește, produse lactate). Sarea, zahărul și grăsimile produc atât de multe daune încât nu merită să fie incluse în figură.



Pe scurt despre grupele alimentare

Legume și fructe: Mănâncă cel puțin 4 porții de legume sau fructe pe zi, dintre care cel puțin o porție ar trebui să fie proaspătă sau crudă. O doză constă de ex. dintr-un ardei de mărime medie sau o roșie, 3-4 ridichi de primăvară, un morcov de mărime medie, un măr, o piersică, o portocală, o farfurie (mică) de salată verde, jumătate de gulie sau 100g de legume fierte. Maxim la două zile pune cartofi în farfurie și acesta nu se numără în porția de legume.

Cereale: Mănâncă cel puțin 3 porții de cereale pe zi, dintre care cel puțin o porție trebuie să fie cereale integrale (pâine integrală, croissant, chifle, biscuiți, cereale, orez brun). O porție constă dintr-un produs de patiserie (un croissant, o chiflă), o felie medie de pâine sau cozonac, 12 linguri de orez fiert, 3 linguri de cereale.

Carne și produse lactate: Încearcă să mănânci cel puțin 3 porții pe zi din alimente bogate în proteine (adică la fiecare masă principală). Acestea includ carnea, peștele, ouăle, laptele și produsele lactate. Este recomandat să bei în fiecare zi lapte sau produse lactate și să mănânci pește cel puțin o dată pe săptămână. Consumă doar lapte semi-degresat (1,5-1,8%) deoarece cel cu conținut de grăsime 3% sau laptele de casă este foarte gras. Alege brânzeturi cu conținut mai scăzut de grăsimi. Nu sunt recomandate cremele de brânză bogate în grăsimi și iaurturile grase de tip grecesc.

Din ce constă o doză? O felie de carne, 3-4 felii de mezeluri, un pește mai mare (150g), 1 ou, 200ml de lapte sau iaurt, 30g de brânză, 50g de brânză de vaci.

Sare, zahăr, grăsimi: cât mai puțin. Desert sau dulciuri doar de două sau de trei ori pe săptămână, NU ÎN FIECARE ZI. Încearcă să adaugi cât mai puțină sare în alimente, spune-i mamei tale să dea aromă mai degrabă cu ierburi aromatice (proaspete sau uscate) și de preferat să nu folosești deloc sare după servire. Mănâncă rar alimente bogate în grăsimi (maioneză, cârnați, brânzeturi grase, înghețate, prăjituri) sau alimente preparate cu grăsimi (cartofi prăjiți, carne prăjită, langoș). Sorry!

Lichide: Bea 100-200 ml de lichide, de preferat apa, de 8 ori pe zi. Dacă bei suc natural de fructe, acesta să nu conțină zahăr adăugat și să

nu depășești 250 ml pe zi. Nu consuma în mod regulat lapte cu cacao, smoothie-uri sau băuturi răcoritoare, iar atunci când le consumi fă-o în cantități mici. Bere, vin, țuică - glumești?

Alimente de evitat: alimente care conțin coloranți artificiali, conservanți (benzoat de sodiu), chipsuri, fast-food-uri (hamburger, cheeseburger, pizza, cartofi pai etc.), băuturi alcoolice, băuturi răcoritoare zaharoase, băuturi cu conținut de cofeină. Nici băuturile energizante nu au fost inventate de dieteticieni.

Masa caldă de acasă

Încearcă să mănânci mâncare gătită acasă și, de preferat să eviți alimentele semipreparate.

Evită consumul de alimente în timpul altor activități. Dacă mănânci sau bei în timp ce atenția îți este distrasă de o sarcină extrem de atrăgătoare, ești mai puțin în măsură să poți spune cât de plin te simți. Dacă ești obișnuit cu mâncatul la TV, îți va fi mai greu să-ți dai seama când ești sătul, și poți ingera cantități mari de calorii fără să observi.

Mănâncă încet și mestecă bine mâncarea. Cercetările au arătat că stomacul are nevoie de 20 de minute să comunice către creier senzația de sațietate. În 20 de minute se poți consuma o cantitate de mâncare destul de mare. Experiența de zi cu zi demonstrează: cei care mănâncă mai încet sunt sătui cu mai puțină mâncare.

Pune întotdeauna mâncarea pe farfurie ca să știi exact cantitatea pe care o consumi. Folosește o farfurie mai mică, astfel vei mânca mai puțin fără să îți dai seama.

Mâncatul în afară

De preferat să nu alegi un fast-food sau o pizzerie, ci un loc unde se servește mâncare gătită. Amintește-ți, mâncarea adusă de acasă este întotdeauna o opțiune și este mai ieftină.

Problema cu fast-food-urile este că acestea sunt de obicei bogate în calorii, conțin prea multă sare, grăsimi și zahăr. O mare parte din junk food poate chiar depăși aportul caloric total pe zi. Prin urmare este recomandat să alegi o doză mică sau să consumi doar jumătate de doză.

Restaurantele fast-food oferă, de asemenea, alimente relativ mai sănătoase, de ex. salate, mâncăruri vegetariene, cu făină integrală sau cu fructe, alege-le pe acestea.

Sugestii pentru schimbare

Este nevoie de timp pentru schimbare. Dacă crezi că obiceiurile tale alimentare trebuie schimbate, stabilește obiective realizabile (de exemplu, reduce la jumătate doza obișnuită de ciocolată sau băutură răcoritoare). La tinerii supraponderali, în creștere, scopul este de obicei menținerea greutateii, ceea ce are ca rezultat un indice de masă corporală mai bună pe măsură ce înălțimea crește.

Activitatea fizică regulată și o dietă sănătoasă te ajută în menținerea greutateii optime. Este important ca programul zilnic să includă exerciții fizice (cel puțin 60 de minute), de ex. mers pe jos la școală, la cumpărături, urcatul scării în loc de lift. Poți face sport cu prietenii, dar și cu familia (înot, ciclism, mers pe jos). Este nesănătos să stai în fața unui ecran mai mult de două ore pe zi (TV, computer, telefon).

Cunoaște-te pe tine însuși! Încearcă să folosești jurnalul alimentar mobil menționat mai sus timp de cel puțin 4-5 zile. Notează ce mănânci, cât mănânci și câtă mișcare faci, cum te simți, cum te porți în condiții stresante. Este important să îți cunoști slăbiciunile în nutriție. Nu poți rezista ciocolatei? Nu poți rata cola sau băutura energizantă?

Nu renunța! Este absolut normal că nu reușești întotdeauna să-ți atingi obiectivele. Ai încredere că, cu perseverență și conștientizare, vei deveni mai sănătos, mai în formă și mai frumos.



ASOCIAȚIA ERPE SZAKCSOPORT, 2021
Redactat de: Dr. Koncsag-Szász Előd,
medic primar pediatru, Odorheiu Secuiesc



Proiect cofinanțat de
Municipiul Odorheiu Secuiesc