

LECȚIA 1:

NUTRIȚIE SĂNĂTOASĂ - COMBUSTIBILUL CARE SCHIMBĂ TOTUL

Titlu: „Mâncarea ta: prieten sau inamic?”

INTRODUCERE:

Alimentația joacă un rol crucial în perioada adolescenței, deoarece aceasta este o etapă de creștere rapidă și dezvoltare fizică și mentală. Adolescenții au nevoie de o alimentație echilibrată pentru a susține aceste procese, dar și pentru a-și menține energia, starea de sănătate și performanțele școlare.

Iată câteva motive importante pentru care alimentația corectă este esențială în adolescență:

1. Sprijină creșterea și dezvoltarea

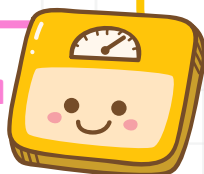
Adolescența este o perioadă în care corpul crește rapid. Aceasta include dezvoltarea oaselor, mușchilor și organelor, iar o alimentație adecvată furnizează nutrienții necesari pentru aceste procese.

2. Consolidarea sistemului imunitar

O alimentație echilibrată ajută la întărirea sistemului imunitar, protejând adolescenții de diverse boli și infecții. Nutrienți precum vitamina C, zincul și proteinele sunt foarte importanți pentru un sistem imunitar sănătos.

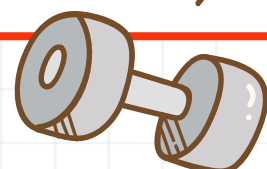
3. Menținerea unui nivel sănătos al greutății

În această perioadă, adolescenții pot fi tentați să mănânce alimente nesănătoase, cum ar fi junk food-ul, care poate contribui la creșterea în greutate nesănătoasă. O alimentație echilibrată ajută la prevenirea obezității și a problemelor asociate cu aceasta.



4. Îmbunătățirea performanțelor fizice și cognitive

Adolescenții care consumă alimente nutritive au un nivel mai ridicat de energie, ceea ce le permite să fie mai activi fizic și să aibă o concentrare mai bună în școală. Nutrienții, cum ar fi carbohidrații complecși (pentru energie pe termen lung) și proteinele (pentru regenerarea și creșterea musculară), sunt esențiali pentru performanțele fizice și cognitive.



5. Sprijinirea sănătății mentale

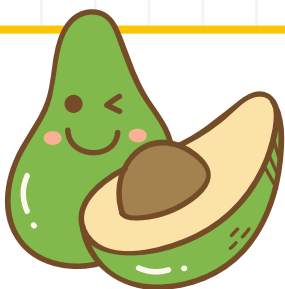
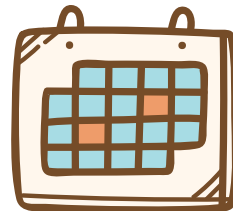
O alimentație adecvată are și un impact asupra stării de bine mentale. Deficiențele nutriționale pot afecta dispoziția, nivelul de stres și somnul adolescenților. Consumul de alimente bogate în omega-3, vitamine B și antioxidanți poate ajuta la menținerea unei stări mentale echilibrate.

CATEGORIE: 11-15 ANI

CE TREBUIE SĂ ȘTII:

1. Planifică din timp

Preparați mesele dinainte: Gătește sau pregătește ingredientele (de exemplu, taie legumele sau gătește cereale) în avans. Astfel, economisești timp în timpul săptămânii și previi alegerile alimentare nesănătoase. Crează un meniu săptămânal: Planifică mesele și gustările pentru întreaga săptămână, asigurându-te că ai varietate în alimentație pentru o nutriție echilibrată.



2. Gustări sănătoase la îndemână

Fă rost de gustări sănătoase: Păstrează la îndemână gustări precum migdale, hummus cu legume, fructe proaspete sau iaurt grecesc pentru momentele când ți-e foame între mese. Pregătește gustări acasă: În loc să apelezi la chipsuri din comerț, poți face singur chipsuri de legume sau fructe uscate.

3. Hidratează-te mai mult

Poartă mereu o sticlă de apă: Ai o sticlă de apă la îndemână pe tot parcursul zilei pentru a te aminti să te hidratezi. Alege apă sau ceaiuri din plante, evitând băuturile zaharoase. Infuzează apă: Adaugă felii de fructe sau castravete în apă pentru un plus de gust și pentru a o face mai atrăgătoare.



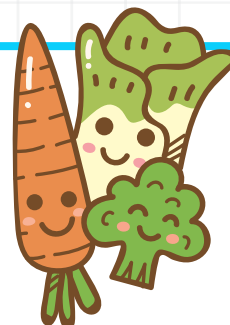
4. Controlul porțiilor

Folosește farfurii mai mici: Mâncatul din farfurii mai mici te poate ajuta să controlezi porțiile și să previi supraalimentarea. Ascultă-ți corpul: Mănâncă încet și fii atent la semnalele de sațietate ale corpului tău. Oprește-te din mâncat când te simți sătul, nu când te simți plin.

5. Mâncare diversificată

Varietatea este cheia: Asigură-te că mesele tale includ o gamă variată de alimente, din toate grupele alimentare, pentru a obține toți nutrienții necesari.

Încearcă alimente noi: Fii deschis să încerci alimente noi și sănătoase, cum ar fi quinoa, legume verzi sau fructe exotice, pentru a diversifica dieta.



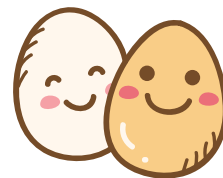
CATEGORIE: 11-15 ANI

CE TREBUIE SĂ ȘTII:

6. Gătește acasă

Fii bucătarul propriu: Gătește-ți mesele acasă cât mai des posibil. Astfel, vei ști exact ce ingrediente folosești și vei evita mâncarea prea procesată sau nesănătoasă din restaurantele fast-food.

Implică-te în gătit: Dacă este posibil, implică-te în procesul de gătire cu familia. Este un mod plăcut de a învăța și de a te bucura de mese mai sănătoase.

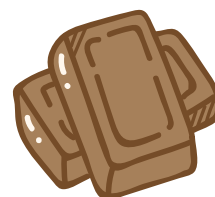


7. Fii consecvent

Nu te descuraja: Uneori vei mai face alegeri alimentare mai puțin sănătoase, dar nu te descuraja! Important este să menții un echilibru pe termen lung și să continui să alegi opțiuni sănătoase în majoritatea zilelor.

8. Zahărul este o capcană:

Zahărul îți dă o explozie de energie (ca o artifice), dar te lasă rapid fără baterie, consumul zilnic de zahăr în exces poate cauza boli grave cum ar fi: Diabet Zaharat, Obezitate și boli cardio vasculare.



9. Adevărul despre băuturile carbogazoase și energizante:

Un pahar de bautura carbogazoasa 330 ml contine 10 lingurite de zahar mult mai mult decat este necesar pentru o zi intreaga

Sa nu cazi in capcana bauturilor "ZERO CALORII" care nu au calorii sau zahar dar sunt indulcite cu indulcitori artificiali care consummate pe termen lung pot avea efecte daunatoare organismului

Energizantele contin cantitati mari de zahar, de cofeina si alti stimulenti ce pot creste temporar ritmul cardiac tensiunea arteriala pot sa dea dependenta, afecteaza somnul deshidrateaza, si ne fac sa crestem in greutate

10. Mâncatul emoțional:

Comportament alimentar în care individul nu mănâncă din cauza foamei ci pentru a face față unor emoții negative de obicei caile care pară că mănâncatul emoțional mănâncă alimente bogate în grăsimi zahăr care oferă satisfacție rapidă și o senzație de bine dar temporară



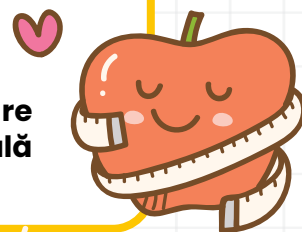
CATEGORIE: 11-15 ANI

ÎNTREBĂRI PENTRU ADOLESCENȚI:

„Dacă ai bea câte o cola pe zi, câte lingurițe de zahăr ai consuma într-o săptămână?”

„Când te simți trist, ce altceva poți face, în loc să mănânci ceva nesănătos?”

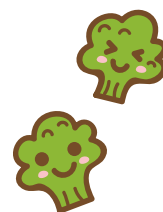
Aceste sfaturi te pot ajuta să adopți obiceiuri alimentare sănătoase care să susțină o dezvoltare fizică și mentală armonioasă.



CUM APLICI?

Iată câteva alternative sănătoase pentru alimentele nesănătoase:

1. **Snacksuri:** Înlocuiește chipsurile și biscuiții cu nuci, semințe sau fructe proaspete.
2. **Băuturi:** Înlocuiește băuturile carbogazoase cu apă infuzată sau ceaiuri neîndulcite.
3. **Fast-food:** Alege carne la grătar sau salate cu proteine slabe în loc de prăjituri.
4. **Dulciuri:** Înlocuiește ciocolata cu ciocolată neagră sau fructe uscate.
5. **Lactate:** Alege iaurt grecesc sau lapte vegetal în loc de lactate procesate.
6. **Cartofi prăjiți:** Optează pentru cartofi copti sau cartofi dulci.
7. **Produse de patiserie:** Folosește făină integrală pentru prăjituri și pâine.
8. **Mâncare prăjită:** Gătește legume și carne la aburi sau la cuptor.



Aceste alternative sunt mai nutritive și mai sănătoase, oferindu-ți energie și beneficii pe termen lung

CATEGORIE: 11-15 ANI