

Klasa 5 technika

Temat: Sprawdź co jesz



"Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży". Żywność człowieka i Metabolizm, 2016, nr 3, str. 145-151

Warzywa i owoce są źródłem witamin, minerałów, antyoksydantów, a także błonnika, które biorą udział we wszystkich procesach przemiany materii, dlatego pojawiły się w nowej piramidzie zdrowego żywienia, u jej podstaw. Spożywanie warzyw i owoców w istotny sposób wpływa na nasze zdrowie, zmniejszając ryzyko chorób krążenia, cukrzycy czy nowotworów. Powinny one być składnikiem wielu, a nawet wszystkich posiłków w proporcjach: warzywa (w 3/4) i owoce (w 1/4). Najlepiej je jeść na surowo lub ugotowane na parze.

Istotne jest również uzupełnianie płynów, dlatego obok warzyw i owoców pojawił się dzbanek z wodą. Odpowiednie nawodnienie organizmu to podstawa piramidy zdrowego żywienia dlatego powinniśmy wypijać 2 litry płynów dziennie (woda; ziołowe herbaty; naturalne, niesłodzone soki owocowe (1 szklanka dziennie)).

Młodzież w okresie wzrostu i dojrzewania jest bardzo wrażliwa na niedobory pokarmowe. W tym okresie za sprawą hormonów ciało zmienia się, często

odczuwa się niezadowolenie z jego kształtu i próbuje to zmienić za pomocą drastycznych diet odchudzających, eliminacji większości produktów spożywczych. Przez niewiedzę młodzi ludzie doprowadzają organizm do stanu niedożywienia, który może przejść w stan chorobowy. Jak więc powinna wyglądać prawidłowa dieta dla nastolatka?

Dieta dla nastolatka - jaki jadłospis?

Jadłospis powinien być urozmaicony, a kaloryczność minimalna diety nie może schodzić poniżej 1500 kcal. W każdym posiłku powinny znaleźć się produkty białkowe, węglowodanowe i tłuszcze. Podstawą posiłku powinny być produkty wielozbożowe, z pełnego przemiału zawierające węglowodany złożone. Dodatkowo powinny być produkty białkowe: chudy nabiał, jajka, chude mięso i wędlina. W każdym posiłku powinny znaleźć się warzywa i niewielki dodatek tłuszczowy (masło, margaryna lub oliwa). Owoce są źródłem witamin, ale też cukrów prostych - powinny znajdować się w 2-3 posiłkach w formie surowej lub świeżych soków.

Odpowiedz pisemnie: „Jak powinien się odżywiać nastolatek?”. Odpowiedź odeślij na adres mailowy: solaks.darlosu@wp.pl