Witam Was.

Wiecie zapewne, że wiek, w jakim jesteście obecnie, to czas Waszego gwałtownego wzrostu. Ten okres intensywnego wzrostu wiąże się, zatem ze zwiększonymi potrzebami żywieniowymi. Nastolatki potrzebują dużo jedzenia, aby rosnąć, budować kości i mięśnie, chronić się przed infekcjami i zachować zdrowie. Tak samo niezbędne są minerały: żelazo i wapń. Potrzebujecie też w Swojej diecie witamin, a zwłaszcza witaminy A. Jeśli Wasze jedzenie będzie urozmaicone, to zapotrzebowanie na minerały i witaminy będzie zaspokojone. Codzienne zapotrzebowanie energetyczne przeciętnego dwunastolatka jest podobne do zapotrzebowania przeciętnego dorosłego mężczyzny. Największe zapotrzebowanie energetyczne przypada na okres 12-14 roku życia, a następnie stopniowo spada.

Jak wykazują badania, niektóre dziewczęta mają tendencję do jedzenia bardzo małych ilości, choć powinny w tym okresie jeść właśnie dużo, co nie oznacza objadania się, ale odpowiednio do wieku. Chłopcy natomiast nigdy nie jedzą wystarczająco dużo i zawsze są głodni. Największym problemem w diecie nastolatków jest tak zwane, ,**śmieciowe jedzenie**”- czyli częste jedzenie hamburgerów, pizzy, frytek i słodyczy. Produkty te, mają nieproporcjonalnie wysoki poziom tłuszczów, zwłaszcza tłuszczów nasyconych. Dużym problemem jest również picie dużej ilości napojów gazowanych, które w swym składzie mają dużą zawartość cukru. Lepiej jeść takie potrawy rzadko, w małych ilościach, a częściej spożywać pożywne przekąski, takie jak: mleko, owoce, a zamiast napojów pić wodę**. Dobrym sposobem jest wspólnie w rodzinie planowanie i przygotowanie posiłków.**

W tym tygodniu **dla chętnych** mam następujące zadanie: **Proszę, ułóż dzienny jadłospis dla osoby w Twoim wieku**. Pamiętaj o ilości posiłków (śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja). Ułożony jadłospis możesz przesłać na adres: siostra 230 @wp.pl lub zrób notatkę i zachowaj ją do naszego spotkania.

Życzę Wam dużo zdrowia.