**Zasady prawidłowego żywienia dla młodzieży**



**Najważniejsza zasada dotycząca żywienia, którą musisz zapamiętać: „To co jesz, ma wpływ na Twoje zdrowie”. Twój organizm potrzebuje szeregu składników do prawidłowego funkcjonowania. Możesz je dostarczyć z dietą. Słowo to jednak nie oznacza tu odchudzania, lecz odpowiednio zbilansowany jadłospis. Pamiętaj, że w Twoim wieku nie powinno się odchudzać. Jeśli już jest ku temu konkretna przesłanka, trzeba to skonsultować z lekarzem i być pod opieką dietetyka.**

Odpowiedni jadłospis każdego dnia sprawia, że Twój organizm może się prawidłowo rozwijać, nie „zbierasz” nadmiernych kilogramów, jesteś odporny na infekcje, Twoja cera, włosy i paznokcie są w dobrej kondycji, a mózg jest dobrze przygotowany do zdobywania wiedzy i nowych umiejętności.

Jesteś gotowy(-a), żeby poznać podstawowe zasady, które pomogą utrzymać Ci zdrowie? Jeśli tak, to zaczynamy…

**Różnorodność jest ważna**

Pamiętaj, żeby na Twoim talerzu nie było nudno! O różnorodność spożywanych produktów zadbasz dzięki Piramidzie Zdrowego Żywienia, która obrazuje, jakie grupy produktów powinno się spożywać i jak często w ciągu dnia.

**Energia z produktów zbożowych**

Podstawą Twojej diety są produkty zbożowe, głównie pełnoziarniste, czyli m.in.: kasze, ryż, płatki i otręby, makaron razowy, pieczywo razowe. Są one przede wszystkim źródłem energii dla organizmu, a co za tym idzie – mózgu. Mają też składniki mineralne, witaminy i  błonnik. Codzienny jadłospis powinien zawierać produkty zbożowe w każdym posiłku.

**Siła w mleku**

Codziennie spożywaj przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych, tj. jogurty naturalne, kefiry, maślanki, sery, twarogi. Wapń, zawarty w tych produktach, jest szczególnie potrzebny nastolatkom. Sprawia, że kości i zęby są mocne i odporne na złamania.

**Białko dla komórek Twojego ciała**

W Twoim jadłospisie powinny też znaleźć się: mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych (soja, soczewica, ciecierzyca, fasola, groch), orzechy, które są źródłem pełnowartościowego białka, dzięki któremu rośniesz, a Twoje mięśnie i organy wewnętrzne pracują prawidłowo. Z produktów mięsnych wybieraj te o małej zawartości tłuszczu (drób, wołowina, cielęcina), a z ryb – morskie (makrela, śledź i sardynka, łosoś, dorsz).

**Moc witamin**

W Twoim codziennym jadłospisie nie może zabraknąć warzyw i owoców. Dostarczają one przede wszystkim witamin, flawonoidów, ale też składników mineralnych i błonnika. Dzięki temu korzystnie wpływają na samopoczucie, koncentrację i pracę przewodu pokarmowego. Warzywa i owoce spożywaj co najmniej 5 razy dziennie. Lepiej gdy w diecie jest więcej warzyw niż owoców.

**Tłuszcze też są potrzebne**

Tłuszcze w Twojej diecie powinny pochodzić głównie z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych (np. oleju rzepakowego, sojowego, słonecznikowego, oliwy z oliwek). Pamiętaj: zdrowe tłuszcze są potrzebne, więc ich nie unikaj! Wystrzegaj się natomiast tzw. tłuszczów trans. Są one w chipsach, słodkich drożdżówkach, pączkach, ciastkach, batonach, słodkich płatkach śniadaniowych,  żywności typu fast food itp. Jest to najgorszy rodzaj tłuszczu, przyczynia się do rozwoju wielu chorób, takich jak otyłość i nowotwory.

**Pamiętaj o wodzie**

W Twoim wieku  powinno się pić codziennie co najmniej 6 szklanek wody. Kiedy intensywnie ćwiczysz, albo jest upał, ta ilość powinna być większa.

**Czego unikać**

Na pewno zauważyłeś(-aś), że w Piramidzie Zdrowego Żywienia nie są uwzględnione słodycze i słodkie napoje, a solniczka jest przekreślona. To dlatego, że produkty te powinny mieć zdecydowanie niewielki udział w Twojej diecie. Cukier nie dostarcza jakichkolwiek wartości, jego nadmiar zaś prowadzi do odkładania się tkanki tłuszczowej i niedożywienia. Sól, a co za tym idzie słone przekąski, mogą prowadzić m. in. do nadciśnienia.

**Aktywność fizyczna – również ważna!**

Codzienny ruch korzystnie wpłynie na Twoją kondycję fizyczną i umysłową oraz prawidłową sylwetkę. Najlepiej, gdy co najmniej 60 minut dziennie będziesz spędzać na różnego rodzaju rekreacji.

**Pamiętaj, że prawidłowe odżywianie ma wpływ nie tylko na Twoje zdrowie tu i teraz, lecz także na Twoją przyszłość. Dzięki prawidłowej diecie możesz uniknąć obecnie, a także w dorosłym życiu, takich chorób, jak: nadciśnienie, zawał, cukrzyca czy nawet nowotwory.**