

Temat zajęć: U progu dojrzewania – wpływ trybu życia nastolatki na jej rozwój.

Proszę o przeczytanie tych wiadomości do dzisiejszej lekcji. Jest to kilka wskazówek dotyczących wpływu różnych rzeczy na nasze życie, szczególnie u progu dojrzewania.

1. **Jedz regularnie 5 posiłków**, pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu. Najzdrowiej jest mieć posiłki w odstępach 3-4 godzinnych – ale bez przekąsek pomiędzy nimi (warto wtedy pić wodę!).
2. **Jedz różnorodne warzywa i owoce** jak najczęściej i w jak największej ilości, najlepiej w formie surowej lub minimalnie przetworzonej. Warzywa i owoce są bogatym źródłem wielu ważnych witamin i składników mineralnych (m.in. witaminy C
3. **Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste**, do których zaliczamy m.in. mąkę i pieczywo razowe, kasze, ryż brązowy, płatki zbożowe. Produkty te są bogatym źródłem węglowodanów złożonych, zapewniających organizmowi energię, a także witamin z grupy B, błonnika i wielu istotnych składników mineralnych (m.in. żelaza i magnezu).
4. **Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie**. Ale jeśli go nie lubisz, możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem. Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia, który jest niezbędny do budowy kości i zębów.
5. **Jedz chude mięso, ryby, jaja** oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych. Produkty z tej grupy są źródłem szczególnie ważnego w okresie wzrostu i rozwoju pełnowartościowego białka, a także żelaza.
6. **Zrezygnuj ze słodkich napojów** (np. oranżad i napojów owocowych). Jedzenie słodczy sprzyja m.in. powstawaniu nadwagi i otyłości, ale także próchnicy zębów. A co z sokami owocowymi, które zawierają wyłącznie naturalnie występujące w nich cukry? Według najnowszych zaleceń, dzieci w wieku 4-6 lat mogą spożywać ich nie więcej niż 170 ml dziennie (około pół szklanki), a dzieci od 7 roku życia do 230 ml, czyli co najwyżej szklankę soku owocowego dziennie.
7. **Nie dosalaj potraw**, nie jedz słonych przekąsek. Nadmierne spożycie soli sprzyja rozwojowi wielu chorób przewlekłych, w tym także otyłości.
8. **Bądź codziennie aktywna fizycznie** (co najmniej godzinę dziennie), ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin na dobę. Regularne ćwiczenia pomagają zwiększyć tkankę mięśniową i mineralizację kości, a jednocześnie zmniejszają tkankę tłuszczową. Codzienna aktywność fizyczna poprawia też sprawność umysłową oraz pomaga w uzyskaniu atrakcyjnego wyglądu.
9. **Wysypiaj się**, aby twój mózg mógł wypocząć. Niedobór snu powoduje nie tylko problemy z koncentracją, ale także zwiększa ryzyko otyłości. Dzieci od 6 do 12 lat powinny spać co najmniej 10 godzin na dobę.

Dziękuję za uwagę – E. Moczygęba

