



Być nastolatkiem i mądrze się odżywiać – czy to możliwe?

Piękny i trudny wiek jakim jest dojrzewanie i dorastanie nastolatków, budzi w każdym pokoleniu wiele emocji i jest przyczyną zmartwień ich opiekunów. Młodzież w tym okresie potrzebuje podkreślać swoją niezależność przez dokonywanie samodzielnych wyborów, najchętniej przeciwnych do wyborów rodziców. Kwestia ta niestety dotyczy także wyborów żywieniowych, co jest tym istotniejsze, że niewłaściwe odżywianie w wieku młodzieńczym często prowadzi do niedoborów oraz skutkuje fatalnymi nawykami żywieniowymi na dalsze dorosłe życie. Jak powinni odżywiać się nastolatki? Jak ustrzec młodzież od błędów żywieniowych i konsekwencji chwilowych mód czy trendów? Czy trudno młodym ludziom wpoić dobroczynny nawyk jedzenia 5 porcji warzywno-owocowych dziennie?

Główne grzechy diety nastolatków

Do najczęściej wymienianych błędów w jadłospisie osób nastoletnich eksperci zaliczają mało urozmaiconą dietę i nieregularne spożywanie posiłków. Nastolatki bardzo często omijają najważniejszy posiłek w ciągu dnia – śniadanie. Zbyt często sięgają po słodycze, w tym batony, pączki i słodkie gazowane napoje oraz chipsy, a zbyt rzadko jedzą warzywa i owoce czy piją soki. Dziewczęta zwykle przesadnie dbają w tym czasie o figurę, opuszczając posiłki i zastępując je snackami, a w konsekwencji ani nie troszczą się należycie o sylwetkę ani o urodę. Taka „dieta odchudzająca” to istny zabójca dla rozwijającego się organizmu, pozbawiona witamin i składników mineralnych. Chłopcy natomiast najczęściej sięgają po napoje gazowane i energetyzujące oraz odwiedzają bary fast-food, aby właściwy posiłek zastąpić solidną porcją frytek i hamburgerów. Jak wynika z rozmów z ekspertami, młodzież zbyt rzadko sięga po produkty zawierające błonnik, witaminy czy składniki mineralne, zwłaszcza wapń - tak ważny dla każdego z nich w wieku dorastania.

Ekspert kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” dr Lucyna Kozłowska ze Szkoły Głównej



www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



Gospodarstwa Wiejskiego wyjaśnia: *Nie jest skutecznym ani możliwym rozwiązaniem całkowite utrudnianie nastolatkom dostępu do żywności typu fast-food czy snack. Starajmy się jednak aby spożycie produktów z tak dużą ilością cukru, soli i tłuszczu występowało sporadycznie i jednocześnie zadbajmy o to aby dieta tych młodych ludzi na co dzień była pełnowartościowa i zbilansowana. By codziennie jadły warzywa i owoce, by piły soki.*

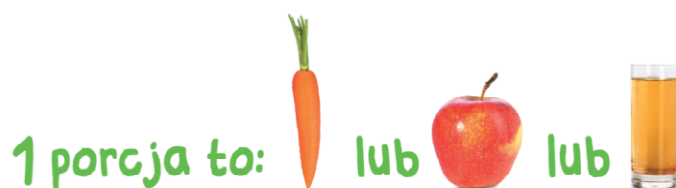
Wśród najczęściej wymienianych niedoborów witamin w diecie młodzieży należy wymienić witaminę D (zbyt rzadkie spożycie ryb), u dziewcząt potas, witaminę C i kwas foliowy (brak w diecie warzyw i owoców)¹. W diecie młodzieży występuje natomiast zbyt duża zawartość tłuszczu i sodu (dodawanie soli kuchennej do potraw w domu oraz spożywanie w nadmiernej ilości żywności przetworzonej). Podobne błędy w żywieniu, oprócz niedoborów żywieniowych mogą powodować nadwagę i otyłość. Jak więc powinna wyglądać racjonalna dieta nastolatka?

Nastolatkom na sztyndary: 5 porcji warzywno-owocowych dziennie!

W okresie dojrzewania następuje bardzo szybki wzrost i rozwój, dlatego młode organizmy powinny bezwzględnie dbać o prawidłowe odżywianie, obejmujące odpowiednią ilość witamin i składników odżywczych. Wzorcowo zbilansowana dieta, bogata w odpowiednie porcje owoców, warzyw lub soku, powinna obejmować 5 posiłków: śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację. Niestety bezustannie trzeba powtarzać „oczywistą oczywistość”, że organizm człowieka nie magazynuje wielu witamin i składników mineralnych, dlatego należy je dostarczać jak paliwo – 5 razy dziennie, pamiętając aby sporą ich część stanowiły porcje warzywno-owocowe.

Organizatorzy kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” przypominają, że spożywanie warzyw i owoców oraz picie soków jest naturalnym i rekomendowanym sposobem zapewnienia młodym ludziom niezbędnych porcji witamin i składników mineralnych. Codzienne menu, uwzględniające 5 owocowo-

¹ E. Rychlik, M. Jarosz, Najczęstsze wady w żywieniu dzieci i młodzieży [w:] Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży, pod . red. prof. dr. hab. n. med. Mirosław Jarosz, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008, s. 20 i 21.



www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



warzywnych porcji, wcale nie jest trudne do realizacji, wystarczy świadomość i dobra wola. Warzywa, owoce i soki mają niską wartość energetyczną, czyli mało kalorii, a jednocześnie są naturalnym źródłem witamin.

Pamiętajmy, że najważniejszy posiłek - śniadanie – powinien przygotować organizm do wzmożonego przez cały dzień wysiłku, tak umysłowego i fizycznego oraz dostarczyć odpowiedni „zastrzyk energii”. W menu pierwszego śniadania nie powinno zabraknąć nabiału, pełnoziarnistego pieczywa lub płatków zbożowych, a także owocu lub szklanki soku owocowego. Muesli z mlekiem, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, jajecznica lub kanapka z wędliną i pomidorem czy ogórkiem – to tylko kilka przykładów wartościowego śniadania. Wielu nastolatków lekceważy drugie śniadanie, którym śmiało mogą być owoce oraz ulubiony jogurt. Nastolatek powinien zjeść dobrze skomponowany obiad, obejmujący chude mięso, do tego sałatka lub surówka przyrządzona z ulubionych warzyw. Młodym organizmom na pewno nie służą tzw. zapychacze, czyli podjadanie między posiłkami. Powtarzajmy nastolatkom, że chrupki, chipsy czy słodycze nie służą ani ich ciału ani cerze i podstawiamy im owoce, pestki słonecznika, orzechy i migdały czy soki. Ostatni posiłek - najlepiej lekkostrawny i wartościowy - nastolatek powinien zjeść ok. 2h przed snem. Sałatka z pieczywem i produkty mleczne będą dobrze przyswojone przez młody organizm. *Pamiętajmy, że dobrze zbilansowana dieta nastolatka powinna zawierać odpowiednie ilości produktów zbożowych, mlecznych, mięsa, wędlin i ryb, warzyw i owoców, tłuszczu czy jaj. Jeśli młody człowiek jest wegetarianinem, dbajmy o to by zapewnić mu odpowiednią ilość białka i zbilansować pod względem zawartości witamin i składników mineralnych, to bardzo ważne. Codzienne racje pokarmowe powinny zależeć także od podejmowanej aktywności fizycznej, a czasem kondycji psychicznej podpowiada ekspert aktywnie wspierający kampanię „5 porcji warzyw, owoców lub soku” dr Lucyna Kozłowska.*

W codziennym, zabieganym dniu wygodnie jest wykorzystać 100% sok, który zachowuje większość wartości świeżych owoców i warzyw. Soki przecierowe są źródłem błonnika, sok pomarańczowy oraz pomidorowy dostarczają folianów. Warto wiedzieć, że jedna porcja (200 ml) soku z cytryny, grejpfruta lub pomarańczy pokrywa całkowite dzienne zapotrzebowanie na witaminę C. Soki to doskonałe źródło witamin i składników



www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



mineralnych dla nastolatków, nawet dla najbardziej zatwardziałych młodych buntowników. podpowiada z uśmiechem Barbara Groele, sekretarz generalny Stowarzyszenia „Krajowa Unia Producentów Soków”, organizatora kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku”.

Ciekawostki:

Kalafiora do Polski sprowadziła królowa Bona. To warzywo zadomowiło się u nas na dobre i jest z Polską kojarzone – kalafior z bułeczką tartą i masłem to dla większości Europejczyków „kalafior po polsku”.

Według legendy, Newton odkrył prawo grawitacji, kiedy na głowę spadło mu jabłko – jego ulubiony owoc.

Krzysztof Kolumb odkrył nie tylko Amerykę, ale też... owoc ananasa na Karaibach i przywiózł go do Europy. Ananas to nieocenione źródło witamin z grupy B, witaminy C oraz beta-karotenu². Dziękujemy Ci, Kolumbie😊

Dodatkowych informacji udziela:

Emilia Jędrzejczyk, MG Network tel. 22 867 28 91, emilia.jedrzejczyk@mgnetwork.pl

² Atlas warzyw i owoców, dr. hab. n. med. Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska, Media Worxx, Warszawa 2007, s. 26.



www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW