



Programul de Stat nr.
20.80009.5107.10.
Nutriție Personalizată și
Tehnologii Inteligente
pentru Bunăstarea Mea.

Ghid nutrițional pentru adolescenți (fete)



**Autori: Eugenia Covaliov, Tatiana Capcanari, Violina Popovici,
Rodica Siminiuc, Dinu Țurcanu, Aurica Chirsanova, Alina Boiștean,
Vladislav Reșița.**

CHIȘINĂU 2022

Ghid nutrițional pentru adolescenți (fete)

Departamentul Alimentație și Nutriție UTM

CHIȘINĂU 2022

Ghid nutrițional pentru adolescenți (fete)

Acest ghid a fost susținut de Universitatea Tehnică a Moldovei și Guvernul Republicii Moldova, Agenția Națională pentru Cercetare și Dezvoltare, prin Programul de Stat nr. 20.80009.5107.10. Nutriție Personalizată și Tehnologii Inteligente pentru Bunăstarea Mea.

Autori: Eugenia Covaliov, Tatiana Capcanari, Violina Popovici, Rodica Siminiuc, Dinu Țurcanu, Aurica Chirsanova, Alina Boiștean, Vladislav Reșitca.

Departamentul Alimentație și Nutriție UTM

Machetată de UTM

Prepress și tipar: Echim Art SRL | Kim Art
str. Florilor 16/1, Chișinău, Republica Moldova
Tel: /+373/ 799 00 320, Tel: /+373/ 783 22 007
e-mail: kim@kim.md; web: https://kim.md

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

GHID NUTRIȚIONAL PENTRU ADOLESCENȚI (FETE) / Eugenia Covaliov, Tatiana Capcanari, Violina Popovici [et al.]; Departamentul Alimentație și Nutriție UTM – Chișinău: Kim Art, 2022 (Echim Art). – 26 p.: imagini, tab.

Referințe bibliogr.: p. 25-26. – Apare cu susținerea Progr. de Stat nr. 20.80009.5107.10. – 150 ex. ISBN 978-9975-3595-2-8.

613.2-055.25

G 49

CUPRINS



01	Alimentația fetelor în pubertate
02	Obiceiuri alimentare ale adolescentelor de astăzi
03	Probleme de sănătate corelate cu alimentația neadecvată
04	Ce este alimentația sănătoasă?
05	Compușii alimentari
06	Care sunt alegerile alimentare sănătoase?
07	Alimentația sănătoasă în cifre
08	Nu uita de mișcare!
09	Alimentația și somnul

De ce să citești acest GHID?



- Adolescența este o etapă unică a dezvoltării umane și un moment important pentru a pune bazele unei bune sănătăți.
- Acum experimentezi o creștere rapidă fizică, cognitivă și psihosocială.
- Poți fi puternic influențată de mass-media, inclusiv de rețelele sociale, care pot avea efecte negative asupra imaginii corporale, a aportului alimentar și multe altele.

De ce să-ți pese ce și cum mănânci?

- Creșterea fizică
- Imaginea corpului
- Creierul
- Activități zilnice
- Performanța sportivă
- Prevenirea bolilor



De ce acum?

Acum câștigi 75% din înălțimea adultă (finală), 50% din greutatea adultă și 40% din masa osoasă adultă. Acum este timpul pregătirii pentru viitoarea mamă sănătoasă.



- Menține obiceiurile de igienă;
- Mănâncă încet, mestecă corespunzător;
- Evită vizionarea sau citirea la televizor în timp ce mănânci;
- Mese mici și frecvente;
- Nu sări niciodată peste mese, în special, peste micul dejun;
- Nu mânca în exces

Obiceiuri alimentare sănătoase



Alimentația fetelor în pubertate



Fiecare fată trebuie să urmeze o dietă adecvată, pentru a-și menține fizicul, pentru a fi sănătoasă, pentru a arăta frumoasă, pentru a rămâne în formă, și nu numai. A te opri din a mânca alimente nu este deloc bine pentru corpul sănătos. În această perioadă apar modificări fizice, emoționale și mentale datorită influenței hormonilor.

Cerințele tale nutriționale sunt factorii principali care influențează dezvoltarea puberală. Pe de altă parte, pubertatea declanșează creșterea accelerată în înălțime și greutate. De asemenea, cresc și necesitățile atât în macronutrienți, cât și în micronutrienți.

Prin urmare, deficiențele nutriționale din această etapă sunt cruciale pentru fete, deoarece pot provoca tulburări de alimentație, obezitate, anemie și pot duce la malnutriție.

Obiceiuri alimentare ale adolescentelor de astăzi

Săritul peste micul dejun

Micul dejun este considerat cea mai importantă masă a zilei, deoarece ajută la satisfacerea nevoilor zilnice de nutrienți.

De asemenea, îmbunătățește performanța școlară și ajută la menținerea unei greutăți sănătoase.

Majoritatea adolescenților nu iau micul dejun în mod regulat. Asigură-te că începi ziua cu cereale, ouă, pâine prăjită sau un smoothie, pentru a ajuta la maximizarea nivelului de energie.



Consum crescut de alimente foarte procesate

Acestea includ alimente precum băuturile răcoritoare, gustările, alimentele comode și deserturile.



Toată lumea ar trebui să urmărească să-și scadă consumul de aceste alimente. Și totuși, pentru unii adolescenți, până la jumătate din sursa lor de energie provine din aceste alte alimente.

Acest lucru este îngrijorător, deoarece alimentele foarte procesate sunt adesea bogate în grăsimi, calorii și zahăr, dar au un conținut scăzut de vitamine și minerale.

Alimentația tot mai frecventă în afara casei

Frecvența meselor luate în afara casei a crescut, iar multe dintre alimentele consumate în restaurant, cafenele, etc. sunt bogate în grăsimi și calorii, în special la restaurantele fast-food.

Pe piața unităților de alimentație publică crește ponderea localurilor care oferă spre consum alimente de tip pizza, burger, kebab, cartofi fri etc.

Consumul acestor produse crește în rândul adolescenților, mai ales din cauza mesei în oraș. Adolescenții ar trebui să-și propună să mănânce mai multe alimente preparate acasă, în special gustări.



Consum crescut de băuturi răcoritoare



Pe parcursul unui studiu efectuat în rândul adolescenților cu vârsta cuprinsă între 12 și 15 ani, din țările cu venit mediu și mic, s-a elucidat faptul că aceștia au consumat băuturi răcoritoare carbogazoase de 1,39 ori pe zi, iar 54,3% dintre adolescenți au raportat că au consumat o băutură răcoritoare carbogazoasă, cel puțin, o dată pe zi.

Probleme de sănătate corelate cu alimentația neadecvată

Adesea adolescenții au o alimentație neadecvată, chiar dacă consumă multe calorii, sau prea multe. Pe lângă problemele de sănătate legate de obezitate, cu care se confruntă adolescenții, pot apărea și altele cauzate de un regim alimentar incorect.

Condiții legate de obezitate

Adolescenții supraponderali sau obezi sunt predispuși să dezvolte colesterol ridicat, prezintă risc pentru dezvoltarea bolilor cardio-vasculare, diabet, astm, dificultăți de respirație și apnee în somn.

Majoritatea adolescenților au nevoie de 1.600 până la 2.400 de calorii pe zi, conform Ghidurilor Alimentare.

Adolescenții supraponderali și obezi ar trebui să consulte medicul sau dieteticianul cu privire la nevoile lor individualizate de calorii pentru a ajunge la o greutate corporală mai sănătoasă.



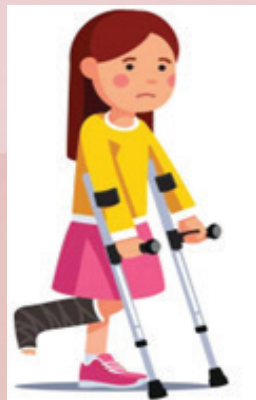
Anemia cu deficit de fier

Adolescentele au un risc crescut de a dezvolta anemie cu deficit de fier.

Anemia feripriva poate determina fetele adolescente să devină leneșe, obosite, slăbite și să aibă o dezvoltare cognitivă mai lentă, o funcție imunitară scăzută și să prezinte o scădere a performanței la școală.

Oase fragile

Calciul mineral ajută la menținerea oaselor puternice în timpul copilăriei și adolescenței. Adolescenții cu un nivel insuficient de calciu riscă să dezvolte oase slabe, care sunt mai predispuse la fracturi și osteoporoză la vârsta adultă.





Carii

Cariile pot apărea la adolescenții care nu primesc îngrijire dentară adecvată și au obiceiuri alimentare proaste. O alimentație bogată în zahăr și deficiențele de vitamine sau minerale pot expune, de asemenea, adolescenții la riscul de a dezvolta carii.

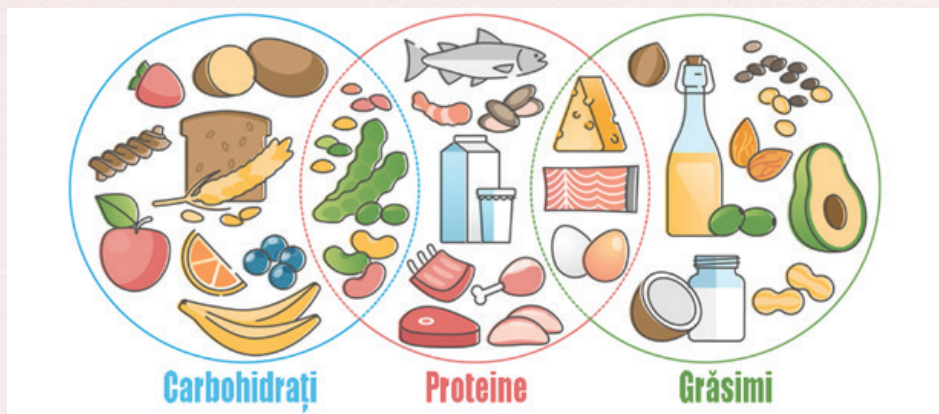
Ce este alimentația sănătoasă?

- Respectă regimul de 3 mese pe zi, cu gustări sănătoase.
- Crește aportul de fibre în alimentație și redu consumul de sare.
- Bea apă. Încearcă să eviți băuturile bogate în zahăr. Sucul de fructe din comerț, la fel este un produs cu nivel caloric ridicat. Fructele proaspete sunt întotdeauna o alternativă mai bună.



- Mănâncă alimente echilibrate.
- Alege să mănânci produse fierte sau coapte, evitându-le pe cele prăjite.
- Monitorizează (și redu, dacă este cazul) cantitatea de zahăr.
- Alege fructe sau legume în calitate de gustări.
- Reduce consumul untului și al sosurilor calorice (maioneză, ketchup, muștar).
- Alege în special peștele și carnea de pasăre.
- Limitează consumul de carne grasă și produsele din carne procesată (salam, crenvurști, șuncă, etc.).

Compușii alimentari



Proteinele, grăsimile și carbohidrații sunt macronutrienți sau nutrienți de care corpul tău are nevoie în cantități mari. A obține suficient din toate cele trei în fiecare zi este important pentru creștere și pentru multe alte aspecte ale sănătății.

Proteine (*carne, pește, ouă, leguminoase*)



Bazează-te pe proteine. Alege carne slabă sau carne de pasăre. Diversifică sursele de proteine.

Optează pentru pește, nuci, semințe, mazăre, linte, fasole, etc. Îți oferă proteine, substanțe esențiale pentru menținerea pielii, mușchilor și organelor precum inima și creierul.

În carne și pește există și fier (absorbit mai bine de organism decât cel din ouă): ai nevoie de el și, dacă îți lipsește, poți fi foarte obosit. Încearcă să consumi pește de minim două ori pe săptămână.

Lactate. Concentrează-te pe produsele cu conținut moderat de grăsimi, în special pe cele care vin cu un aport ridicat de calciu: lapte integral, cașcavaluri tari, iaurt neîndulcit, etc. Aceste produse sunt bogate și în proteine. De asemenea, conțin și alți nutrienți care te pot ajuta să obții calciul și potasiul, necesare pentru funcționarea normală a mușchilor.

Glucide (*cereale, legume, fructe*)



Cerealele reprezintă alimente obținute din grâu, ovăz, sorg, orez, porumb, orz și alte cereale.

De ce să le consumi? Consumul de cereale integrale, ca parte a unei diete sănătoase, cu un conținut scăzut de grăsimi, poate ajuta la reducerea riscului unor tipuri de cancer, boli de inimă și diabet.

Cerealele integrale conțin fibre, vitamine, minerale, alți nutrienți și energie, care sunt importante pentru o dietă sănătoasă. Caloriile din cereale furnizează energie către organism. Cerealele conțin, de asemenea, vitamine B și fier.

Acești nutrienți ajută organismul să folosească energia. Exemplele de cereale integrale includ: orez brun, hrișcă, bulgur, porumb și făină, ovăz, quinoa, orz, secară integrală și făină de grâu integral.



Legume. Variază legumele! Alege o gamă diversificată de legume, care cuprinde tot spectrul de culori: legume de culoare verde închis (broccoli, spanac, kale, zucchini), roșu (tomate, ardei dulce), portocaliu (morcov, batat), leguminoase (mazăre și fasole) și legume cu amidon (cartofi).

Fructe. Fructele pot fi consumate în stare proaspătă, conservată, congelată sau uscată.

De ce să le consumi? Fructele și legumele conțin nutrienți, cum ar fi vitaminele, mineralele și fibrele, care sunt necesare pentru o creștere sănătoasă.

Fructele și legumele au, de asemenea, un conținut redus de calorii. Sunt grozave, pentru că pot fi gătite într-o varietate de moduri. Fructele sunt dulci și pot adesea înlocui un desert, oferind o alternativă sănătoasă, în același timp, satisfăcând dorința de dulce.

Grăsimi

(uleiuri, unt, unele produse lactate)



Tipul de grăsime, mai degrabă decât cantitatea acesteia, este mai important în determinarea consecințelor grăsimilor alimentare asupra sănătății.

Uleiurile vegetale (ulei de floarea-soarelui, de măsline, de semințe de struguri, de nuci, de dovleac, cătină, etc.) sunt considerate grăsimi sănătoase cu un aport de nutrienți esențiali și trebuie incluse în alimentația zilnică. Consumul grăsimilor animale ar trebui redus.

Micronutrienți

Micronutrienții, deși sunt necesari în cantități mici, joacă un rol vital în creșterea și funcționarea corpului tău.

Minerale



Odată cu pubertatea, începând de la 11 ani, fetele tinere sunt deosebit de vulnerabile la deficiența de fier, deoarece încep să piardă mai mult fier prin menstruație. Deficitul de fier poate cauza capacități fizice și mentale slabe, oboseală, iritabilitate și schimbări de dispoziție.

Surse alimentare: Legume cu frunze verzi, sfeclă roșie, fulgi de ovăz, linte, fasole, cereale, pâine integrală, nuci, pui, pește.



Nimeni nu are nevoie de mai mult calciu decât o fată în adolescență. Aportul de calciu va avea un impact pe tot parcursul vieții asupra sănătății osoase, deoarece jumătate din masa osoasă adultă este dobândită în adolescență.

Surse alimentare: lapte, caș, brânză, înghețată, cereale pentru micul dejun îmbogățite cu calciu, spanac, lapte de capră, kale, scorțișoară, semințe de susan, semințe de in, migdale.



Acest mineral ajută la menținerea oaselor și mușchilor sănătoși. Este important ca adolescentele să aibă suficient magneziu în dieta lor, deoarece poate ajuta la prevenirea unor afecțiuni precum anxietatea și depresia. Administrat zilnic, magneziul poate preveni dismenoreea (crampele menstruale) la unele adolescente.

Surse alimentare: legumele cu frunze verzi închise, leguminoasele, nucile și semințele.



Zincul este vital pentru creșterea și dezvoltarea optimă la domnișoare. Activează creșterea în înălțime și în greutate, controlează acneea și poate ajuta, de asemenea, la ameliorarea simptomelor premenstruale.

Surse alimentare: Fasole, leguminoase, nuci, cereale integrale, lapte, produse lactate, năut, stridii, carne roșie, pasăre, crabi, pește, homari, cereale fortificate pentru micul dejun.



Fetele au nevoie de o dietă bogată în iod, pentru a evita problemele de dezvoltare. Glanda tiroidă are nevoie de iod, pentru a produce hormoni, care susțin ovulația, fertilitatea și dezvoltarea creierului.

Surse alimentare: sare iodată, lapte, iaurt, fructe, legume, cod, ton, creveți, produse din cereale, înghețată.



Fosforul împreună cu calciul, participă la formarea oaselor. Pentru sănătatea oaselor tale trebuie să asiguri organismul tău aflat în perioada de creștere atât cu cantitatea necesară de calciu, cât și de fosfor.

Fosforul este o componentă esențială a acizilor nucleici și a fosfolipidelor din membranele celulare. De asemenea, fosforul participă în producția energiei necesare organismului.

Surse alimentare: carne, pește, lapte și alte produse lactate, ouă, nuci, semințe, fasole, etc.

Vitamine



Corpul feminin are nevoie de acid folic, pentru a produce celule noi și pentru a susține creșterea și sănătatea reproductivă. O dietă bogată în acid folic te va ajuta să faci față sarcinii și nașterii în următorii ani.

Surse alimentare: Folat – Legume cu frunze verzi, broccoli, mazăre, citrice, suc de portocale, papaya, căpșuni, banane, nuci, fasole. Acid folic – cereale fortificate pentru micul dejun, pâine fortificată și paste.



Anii adolescenței sunt cei mai importanți pentru creșterea și dezvoltarea oaselor. Corpul tău poate crea vitamina D atunci când ești expusă la lumina soarelui. Dacă nu obții suficientă vitamina D în timpul adolescenței, este posibil să ai risc de osteoporoză, atunci când îmbătrânești. Osteoporoza este dezvoltarea unor oase slabe care, în timp, se pot rupe ușor.

Surse alimentare: peștele, cum ar fi somonul, tonul și macroul, ciupercile, gălbenușurile de ou și produsele îmbogățite cu vitamina D, cum ar fi laptele, sucul de portocale și unele iaurturi.



Vitamina C este hrana supremă pentru pielea - un impuls pe care l-ai putea folosi pentru a te convinge să mănânci sănătos. Vitamina C ajută la formarea colagenului, esențial pentru a menține la distanță pielea plictisitoare, lăsarea și ridurile.

Surse alimentare: portocale, grapefruit, ardei gras, roșii, căpșuni, rodie, papaya, guava, broccoli, conopidă, ardei capia, lămâi, spanac și alte legume cu frunze.



O față are nevoie de vitamina A pentru sănătatea părului, a pielii și a vederii, pentru creșterea corectă a celulelor, pentru menținerea organelor vitale ale corpului și pentru dezvoltarea sistemului imunitar. Nivelurile scăzute de vitamina A pot afecta vederea, creșterea oaselor și imunitatea.

Surse alimentare: morcovi, broccoli, roșii, ardei gras, cartofi dulci, papaya, ouă, carne, pasăre, pește, legume portocalii și galbene, cereale fortificate pentru micul dejun.

Care sunt alegerile alimentare sănătoase?

Vitamine pentru sănătate!

Ce reprezintă o porție de **fructe și legume**?

1 măr | 2 caise | 1 piersic | 6 roșii cherry | 1 morcov | 1/2 castravete



Glucide pentru longevitate!

Ce reprezintă o porție de **cereale**?

150 g de cereale (orez, paste, bulgur) | 50 g de pâine | 2 cartofi
150 g se leguminoase (linte, năut, fasole roșie sau albă...)



Calciu pentru oase de oțel!

Ce reprezintă o porție de **produse lactate**?

1 iaurt | 30 g se cașcaval | 100 g brânză de vaci
1 pahar de lapte



Proteine pentru mușchi sănătoși!

Ce reprezintă o porție de **carne, pește și ouă**?

1 pârjoală | 1 file de pui | 1 file de somon | 100 g creveți
1 conservă de sardine | 2 ouă



Omega 3 pentru o memorie de elefant!

Ce reprezintă o porție de **nuci nesărate**?

1 mână de: caju | migdale | alune | nuci



Acizi grași nesaturați pentru o inimă întărită!

Ce reprezintă o porție de **grăsimi**?

10 g unt | 1 lingură de ulei (măslina, nuci, rapiță, semințe de struguri...)



A se consuma *cu moderație!*

● **Produsele zaharoase** ar trebui să fie limitate și rezervate plăcerii.

dulceață | ciocolată | tort | dulciuri | băuturi carbogazoase

● **Atenție la zaharuri și grăsimi ascunse**

alimente procesate | cereale pentru micul dejun | produse de patiserie | mezeluri | sosuri...



Hidratarea este cheia

Corpul tău nu știe cum să stocheze apă: în fiecare zi, pierzi mult din ea prin transpirație și urină. Dar ai nevoie de aceasta, pentru a hidrata celulele și pentru a asigura circulația sângelui.

Prin urmare, trebuie să-ți completezi alimentația bând în voie. Și băutura preferată a corpului tău este: apa îmbuteliată sau filtrată de la robinet...

Nu-ți place apa plată?

adaugă puțină lămâie stoarsă sau alternează cu apă carbogazoasă.

Nu te poți lipsi de băuturi dulci?

consumă-le din când în când, dar mai degrabă gândește-te, consumă doar ½ de pahar.



Alimentația sănătoasă în cifre

Pentru o dezvoltare optimă și creștere armonioasă trebuie să respecti zilnic anumite recomandări de calorii și nutrienți. Alimentele pe care le consumi asigură organismului tău calorii din cei trei macronutrienți: proteine, carbohidrați și grăsimi. Nevoile nutriționale depind de factori precum vârsta, sexul și nivelul tău de activitate.

Ce sunt kaloriile?

Caloriile sunt o unitate de măsură pentru energia din alimente.

Din punct de vedere tehnic, o calorie este cantitatea de energie necesară pentru a încălzi un gram de apă la 1°C. Într-o kilocalorie (kcal) – 1000 de calorii.

Pentru un corp și o minte sănătoasă, evită alimentele cu densitate calorică înaltă !

Ce legătură au kaloriile cu mâncarea?

Proteinele, grăsimile și carbohidrații, care intră în componența produselor ce le folosim, furnizează energie. Energia oferită organismului în rezultatul arderii macronutrienților este măsurată în calorii. Și anume de aceste calorii are nevoie organismul nostru pentru a funcționa.

Caloriile asigură:

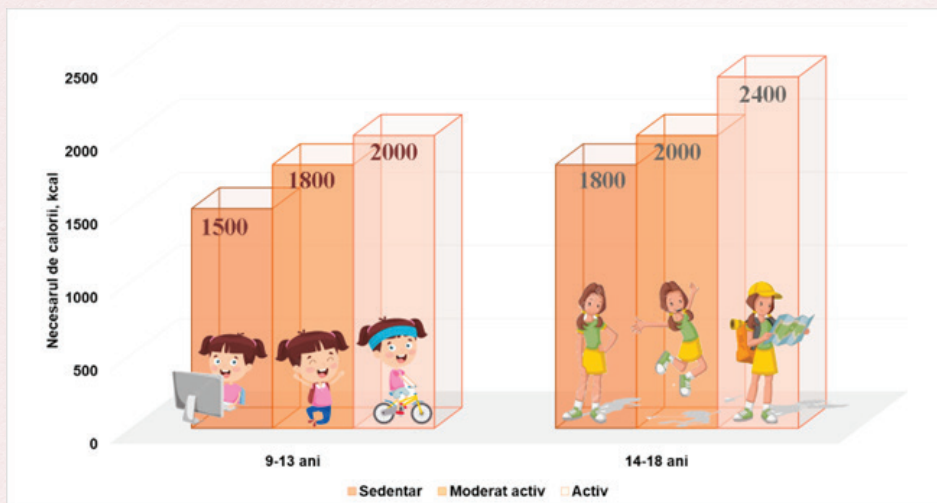
- supraviețuirea organismului,
- crearea țesuturilor noi,
- aprovizionarea corpului cu energie necesară pentru mișcare.

La fiecare masă, organismul tău utilizează energia primită în diferite scopuri. În modul principal, ea este utilizată pentru a susține funcțiile vitale, cum ar fi menținerea respirației și asigurarea circulației sanguine. În dependență de cantitatea de energie pe care alimentele o furnizează, acestea se clasifică în produse cu densitate calorică foarte redusă, redusă, medie și înaltă.



Densitatea calorică se referă la numărul de calorii per greutate sau volum de alimente. Este o metodă foarte simplă și eficientă de a-ți îmbunătăți alimentația.

De câte calorii ai nevoie?



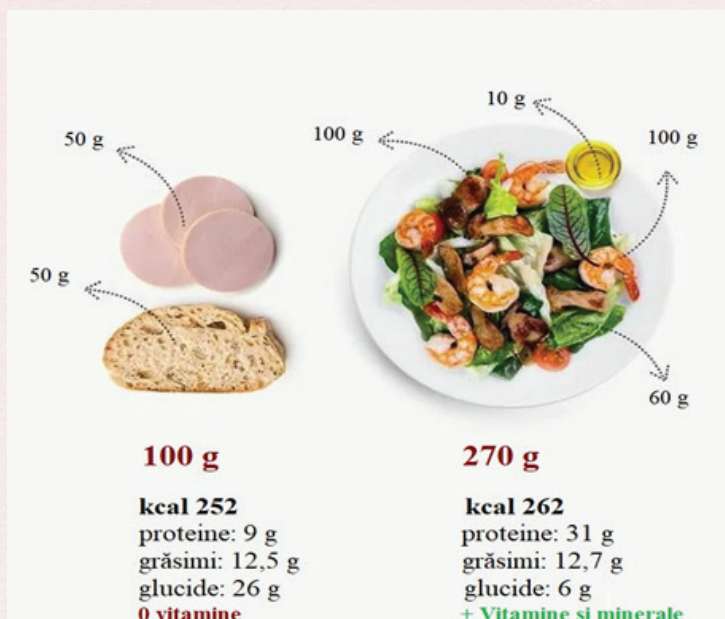
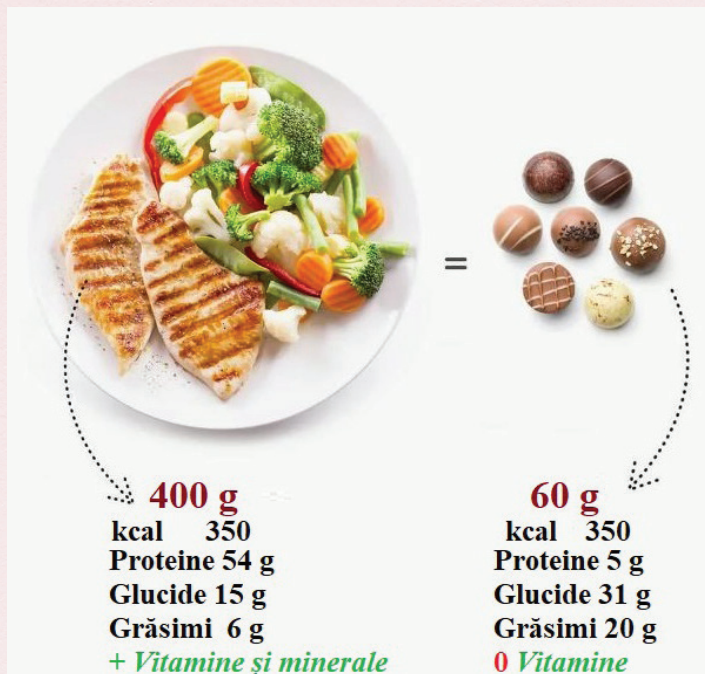
Necesarul de calorii depinde în mare parte de nivelul activităților fizice efectuate.

De câți macronutrienți ai nevoie?

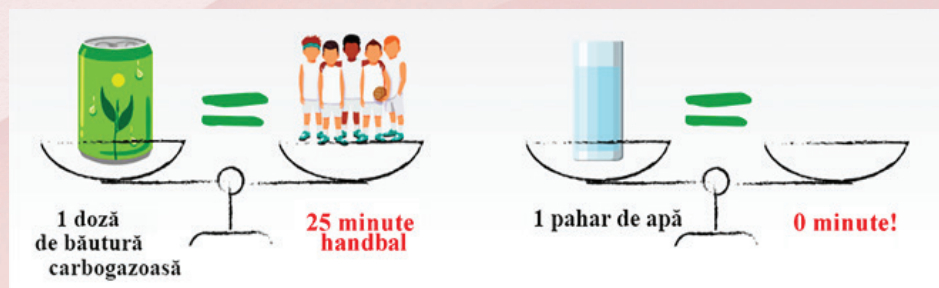
Recomandările nutriționale privind sursele de calorii totale pe zi susțin că adolescentele trebuie să-și asigure aproximativ 45–65% energie din carbohidrați, 25–35% din grăsimi și 10–30% din proteine.



Alege corect



Consumă atâc cât cheltui!



Nu uita de mișcare!

E bine să faci mișcare o dată pe săptămână. Dar este și mai bine să eviți să fii prea sedentar și să practici o activitate fizică regulată în fiecare zi!

A fi activă este bine pentru sănătatea ta!

De ce?

Pentru că este o modalitate de a echilibra „intrările”, ceea ce mănânci, și „ieșirile”, ceea ce arde corpul tău în timpul efortului fizic. Totuși, cu cât mai puțină mișcare faci, cu atât arzi mai puțin, primul risc fiind acela de a te îngrășa.

Nu ai timp sau bani de sală?

Ai un câine? Scoate-l la plimbare în fiecare seară. De ce să nu alergi?

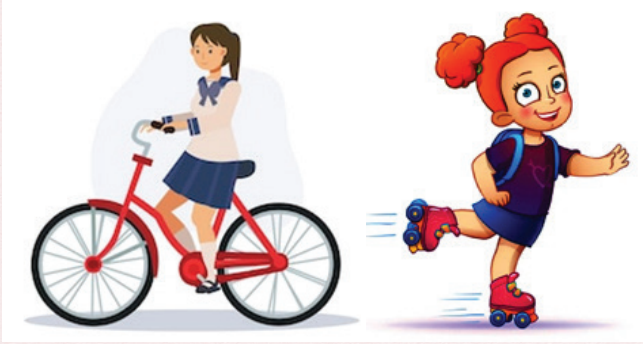
Oferă-ți ție, fraților și surorilor sau prietenelor tale o mică excursie în parc.

Dacă nu este periculos, mișcă-te când poți pe un skateboard, pe role sau cu bicicleta. Este util și distractiv!



Corpul tău este făcut să se miște: cu șase sute de mușchi, cu zecile de articulații și cu sutele de tendoane și ligamente, ar rugini, dacă ar rămâne nemișcat! Iată câteva idei pentru a te mișca :

- Locuiești la bloc? Renunță la lift și urcă scările!
- Dacă este posibil, mergi la școală pe jos sau cu bicicleta. Altfel, coboară din autobuz cu o stație mai devreme și termină prin a te plimba... de ce nu cu prietenii tăi?



Știi că 15 - 20 de minute de mers cu rolele echivalează cu 30 de minute de mers rapid?

A te juca pe computer sau a scrie mesaje text timp de 1 oră nu este același lucru cu a practica activitate fizică cu prietenii tăi.



Alimentația și somnul

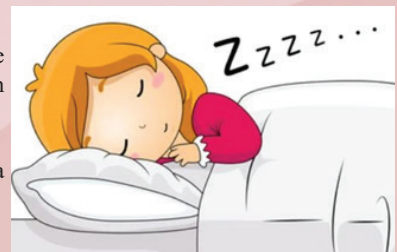
Alimentația și somnul joacă un rol fundamental în sănătatea adolescenților. Alimentația are un impact important asupra calității somnului, iar unele alimente și băuturi pot face mai ușor sau mai dificil să obții somnul de care ai nevoie.

Totodată, somnul suficient este corelat cu menținerea unei greutate corporale sănătoase și este benefic pentru persoanele care încercă să scadă din greutate. Academia Americană de Medicină a Somnului a recomandat adolescenților să doarmă 8-10 ore din 24 de ore.

Pentru un somn de calitate, evită: alimentele grase, puternic condimentate, alimente cu zaharuri adăugate, cafeina, alcoolul.

În schimb, poți alege alimente bogate în fibre, fructe proaspete, legume, cereale integrale și proteine cu un conținut scăzut de grăsimi.

Obiceiurile alimentare sănătoase, în general, vor încuraja modele de somn mai sănătoase.



Cuvânt de încheiere

10 sfaturi de top pentru adolescente, atunci când este vorba de alegeri alimentare.

1. **Nu sări peste mese**, în special peste micul dejun. Asigură-te că începi ziua cu cereale integrale, ouă sau un smoothie, pentru a ajuta la maximizarea nivelului de energie.
2. **Gustare inteligentă**. Gustarea este importantă, pentru ca adolescenții să treacă prin ziua lor plină. Alege gustări sănătoase precum fructe proaspete sau uscate, iaurt sau nuci.
3. **Importanța fierului**. Multe adolescente nu primesc suficient fier. Acest lucru poate duce la o senzație de slăbiciune, afectând capacitatea de concentrare și de performanță. Carnea roșie slabă trebuie inclusă în dietă de 3-4 ori pe săptămână, pentru a menține un nivel adecvat de fier.
4. **Ambalat cu proteine**. Proteinele sunt esențiale pentru creșterea mușchilor și dezvoltarea oaselor. Acesta este motivul pentru care proteinele ar trebui incluse în fiecare masă, alegând carne slabă, pește, ouă, fasole, lapte, iaurt sau brânză.
5. **5-7 porții de fructe și legume**. Mai multe fructe și legume pot fi incluse în alimentație prin adăugarea de legume la prepararea bucatelor și prin alegerea fructelor ca gustare zilnică. Smoothi-urile sunt, de asemenea, o modalitate excelentă de a asigura consumul necesar de fructe și legume.
6. **Lactate delicioase**. Adolescencele ar trebui să urmărească să consume 5 porții de lactate în fiecare zi, incluzând produse precum lapte, iaurt și brânză în alimentația lor.
7. **Hidratarea este cheia**. Apa este foarte importantă pentru adolescente pentru a evita deshidratarea. Lipsa apei poate afecta nivelul de concentrare, ceea ce face extrem de dificilă însușirea materiilor de studiu. Folosirea unei sticle reutilizabile pentru apă este cea mai bună modalitate de a urmări consumul de apă și de a te asigura că primești nivelul necesar de apă.
8. **Mesele și gustările sănătoase** sunt sursa care furnizează putere creierului pentru examene. Acest lucru, împreună cu o hidratare adecvată, cu exerciții fizice regulate și cu un somn bun, te vor asigura că le treci cu brio.
9. **Varietatea** este cheia unei alimentații sănătoase. Experimentează și încearcă alimente noi, pentru a adăuga un pic de entuziasm alimentației tale.
10. **Renunță la dietele fade** (hipocalorice). Nu accepta sfaturi de dietă de la persoane care nu sunt calificate să le dea!

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Das J. K., Salam R. A., Thornburg K. L., Prentice A. M., Campisi S., Lassi Z. S., Koletzko B. and Bhutta Z. A. (2017). Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs: Adolescents: physiology, metabolism, and nutrition. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393 21–33.
2. Sinai T., Axelrod R., Shimony T., Boaz M. and Kaufman-Shriqui V. 2021 Dietary Patterns among Adolescents Are Associated with Growth, Socioeconomic Features, and Health-Related Behaviors. *Foods*, 10(12), 3054.
3. Canavan C. R. and Fawzi W. W. (2019). Addressing Knowledge Gaps in Adolescent Nutrition: Toward Advancing Public Health and Sustainable Development Current Developments in Nutrition.
4. Burrows T., Goldman S., Pursey K. and Lim R. (2017). Is there an association between dietary intake and academic achievement: a systematic review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 30(2), 117-140.
5. Yang L., Bovet P., Liu Y., Zhao M., Ma C., Liang Y. and Xi B. (2017). Consumption of Carbonated Soft Drinks Among Young Adolescents Aged 12 to 15 Years in 53 Low- and Middle-Income Countries. *American journal of public health*, 107(7):1095-100.
6. Parazzini F., Di Martino M. and Pellegrino P. (2017). Magnesium in the gynecological practice: a literature review. *Magnesium research*, 30(1), pp.1-7.
7. Costa-Prades B. *Le guide nutrition pour les ados*. (2004)
8. Lassi, Zohra S., Tarab Mansoor, Rehana A. Salam, Shereen Z. Bhutta, Jai K. Das, and Zulfiqar A. Bhutta. (2017). Review of nutrition guidelines relevant for adolescents in low and middle income countries. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393, no. 1 (2017): 51-60.
9. Story, M. and Stang, J., (2005). Understanding adolescent eating behaviors. *Guidelines for adolescent nutrition services*, 9, p.19.
10. World Health Organization, 2018. *Guideline: implementing effective actions for improving adolescent nutrition*.
11. Spencer, R.A., Rehman, L. and Kirk, S.F., (2015). Understanding gender norms, nutrition, and physical activity in adolescent girls: a scoping review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), pp.1-10.
12. Stang, J.S. and Stotmeister, B., (2017). Nutrition in adolescence. In *Nutrition Guide for Physicians and Related Healthcare Professionals* (pp. 29-39). Humana Press, Cham.
13. Herbold, N.H. and Frates, S.E., (2000). Update of nutrition guidelines for the teen: trends and concerns. *Current Opinion in Pediatrics*, 12(4), pp.303-309.
14. Keats, E.C., Rappaport, A.I., Shah, S., Oh, C., Jain, R. and Bhutta, Z.A., (2018). The dietary intake and practices of adolescent girls in low-and middle-income countries: a systematic review. *Nutrients*, 10(12), p.1978.
15. Gaston, S.A., Tulve, N.S. and Ferguson, T.F., (2019). Abdominal obesity, metabolic dysfunction, and metabolic syndrome in US adolescents: National Health and Nutrition Examination Survey 2011–2016. *Annals of epidemiology*, 30, pp.30-36.

16. Souza Neto, J.M.D., Costa, F.F.D., Barbosa, A.O., Prazeres Filho, A., Santos, E.V.O.D. and Farias Júnior, J.C.D., (2020). Physical activity, screen time, nutritional status and sleep in adolescents in northeast Brazil. Revista Paulista de Pediatria.
17. Corrêa, M.M., Borges, M.A.D.S. and Oliveira, E.R.A.D., 2021. Sleep duration and overweight: is there a relationship in adolescence?. Revista Brasileira de Epidemiologia.

REFERINȚE WEBOGRAFICE

1. <https://optimalnutritionprotocol.com/nutritionist-talk/mindful-eating/>
2. <https://www.yk.md/obiceiuri-bune.html>
3. <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/set-cartoon-healthy-food-vegetables-design-vector-10586071>
4. <https://www.thensf.org/the-link-between-nutrition-and-sleep/#:~:text=There's%20a%20connection%20between%20nutrition,also%20lead%20to%20poor%20sleep.>
5. https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf
6. <https://occitanie.mutualite.fr/actualites/une-exposition-dediee-a-lalimentation-des-adolescents/>

