



ZALECENIA DIETETYCZNE DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 16-18 LAT

- Dieta dla młodzieży powinna pokrywać dzienne zapotrzebowanie kaloryczne i dostarczać optymalnej ilości składników pokarmowych, niezbędnych do wzrostu i rozwoju. W prawidłowo skomponowanym jadłospisie powinny się znaleźć białka, tłuszcze i węglowodany – w odpowiednich proporcjach.
- Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie i w niewielkich ilościach, ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem.
- Należy pamiętać o ograniczeniu soli dodawanej do posiłków.
- Posiłki nie powinny zawierać dodatku cukru. Dieta obfita w cukry proste (słodkie płatki śniadaniowe, słodczyce) może wpłynąć na zły stan zębów i prowadzić do rozwoju próchnicy. Słodczyce i słodkie napoje powinny być eliminowane z diety i zastępowane zdrowszymi zamiennikami, np. owocem, sałatką owocową lub wodą mineralną wzbogacaną dodatkiem mięty/ melisy/ plasterków owoców.
- Należy dbać o różnorodność spożywanych produktów. Produkty polecane w żywieniu młodzieży powinny mieć odpowiednią wartość odżywczą i jakość zdrowotną; polecana jest żywność naturalna, świeża, mało przetworzona.
- 1-2 razy w tygodniu zamiast posiłków mięsnych można wprowadzać dania warzywne z dodatkiem nasion roślin strączkowych.
- Głównym źródłem płynów w diecie powinna być woda (2 litry dziennie). Można również zaproponować niesłodzone herbaty ziołowe i owocowe oraz soki warzywne. W celu zmiany smaku wody można do niej dodawać różne owoce. Należy zrezygnować z napojów energetycznych oraz kofeiny.
- Głównym źródłem energii w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału. Owoce i warzywa należy dodawać do każdego posiłku, najczęściej sezonowe i najlepiej w formie surowej (stosunek warzyw do owoców 4/1). Produkty mleczne powinno się spożywać 2-3 razy dziennie, a mięso, ryby i rośliny strączkowe 1-2 razy dziennie.



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań
tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421
orsk@orsk.pl www.orsk.pl

- Należy unikać produktów wysokoprzetworzonych (np. paluszki rybne) i produktów typu fast food w celu zapobiegania otyłości.
- W przypadku nadwagi lub otyłości należy pamiętać o zbilansowanej diecie oraz zapobieganiu długotrwałych głodówek. Kaloryczność diety można zmniejszyć poprzez ograniczenie słodkich produktów i potraw typu fast food. Ważna jest także kontrola wielkości porcji. Dodatkowo należy pamiętać o aktywności fizycznej poza zajęciami lekcyjnymi.
- Dietę należy wzbogacić o „dobre tłuszcze nienasycone”, czyli kwasy omega-3 oraz magnez znajdujące się w orzechach, olejach roślinnych i rybach morskich.

Opracował Dietetyk: mgr Marta Adamek, mgr Paulina Stern
Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Laskowska- Nikanorow