

Η διατροφή του εφήβου

2011-05-17 17:16:28

Κάθε ηλικιακή περίοδος είναι ξεχωριστή έχει ιδιαίτερες ανάγκες και απαιτεί διαφορετική διατροφική προσέγγιση. **Εξαιρετική** προσοχή χρειάζεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Η **εφηβεία** αποτελεί το μεσοδιάστημα μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της ενηλικίωσης. Μία περίοδος, κάποιες φορές παρατεταμένη, αλλά **απαραίτητη** για την προσαρμογή του εφήβου στις πολυσύνθετες υποχρεώσεις της ενήλικης ζωής.

Κύριος υπαίτιος των αλλαγών αυτών είναι η ορμονική έκρηξη που εμφανίζεται κατά την ήβη. Μερικές από τις βιολογικές αλλαγές που συμβαίνουν είναι: ταχύτατη ανάπτυξη των οστών, αύξηση της μυϊκής μάζας στα αγόρια και του λιπώδους ιστού στα κορίτσια και η εμφάνιση της εμμήνου ρύσεως. Άμεσο και φυσικό αποτέλεσμα, είναι οι αυξημένες θρεπτικές και θερμιδικές ανάγκες.

Ο ρόλος του γονιού στη **διατροφική συμπεριφορά** του εφήβου είναι εξαιρετικής σημασίας. Αποτελεί τόσο ισχυρό πρότυπο για το παιδί, που ο τρόπος που αντιμετωπίζει ο ίδιος το φαγητό και το σώμα του, οδηγεί κάποιες φορές και τον έφηβο σε λαθεμένες συμπεριφορές.

Δώστε το **σωστό** παράδειγμα και φροντίστε να έχουν τα παιδιά σας την ευκαιρία να δοκιμάσουν **διαφορετικές τροφές**. Δε χρειάζεται να γεμίζετε τα παιδιά σας με ενοχές για τα μη θρεπτικά τρόφιμα που καταναλώνουν. Ενισχύστε την αρετή του μέτρου. Όλα τα τρόφιμα είναι επιτρεπόμενα στη σωστή ποσότητα και συχνότητα.

Σίδηρος

Ο σίδηρος και το ασβέστιο είναι δύο θρεπτικά συστατικά υψίστης σημασίας κατά την εφηβική ηλικία. Η αύξηση του όγκου του αίματος οδηγεί σε αυξημένες ανάγκες πρόσληψης σιδήρου. Τα κορίτσια, λόγω της εμμηνορρυσίας, οφείλουν να είναι περισσότερο προσεκτικά. Άλλωστε, η σιδηροπενική αναιμία εμφανίζεται πολύ συχνά σε αυτή την ηλικιακή περίοδο. Η καλύτερα απορροφήσιμη πηγή σιδήρου είναι το κόκκινο κρέας, με πρωταγωνιστή το συκώτι. Οι φυτικές πηγές του σιδήρου (π.χ. φακές, σπανάκι) έχουν πολύ μικρή βιοδιαθεσιμότητα, όμως η βιταμίνη C ενισχύει την ποσότητα του σιδήρου που θα απορροφηθεί από τις φυτικές πηγές.

Ασβέστιο

Επιπλέον, σ' αυτή την ηλικία πραγματοποιείται η εναπόθεση ασβεστίου στα οστά. Η ραγδαία λοιπόν, ανάπτυξη των οστών αλλά και των δοντιών απαιτεί και μεγαλύτερη πρόσληψη ασβεστίου. Παρ' όλα αυτά, πολύ συχνά κατά την εφηβεία παρουσιάζεται έλλειψη ασβεστίου.

Εάν αντιληφθείτε ότι το παιδί σας δεν πίνει αρκετό γάλα, μην το πιέσετε. Προωθήστε την κατανάλωση γιαουρτιού και τυριού, τροφίμων εμπλουτισμένων με ασβέστιο, σαρδέλας ή αμυγδάλων.

Συμβουλές απλές και κοινές για όλες τις ηλικιακές ομάδες όπως τα **μικρά και συχνά γεύματα**, η κατανάλωση **φρούτων** και **λαχανικών**, η ύπαρξη σε εβδομαδιαία συχνότητα οσπρίων και ψαριών και η αποφυγή τροφίμων πλούσιων σε λιπαρά, χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής. Σίδηρος και ασβέστιο αποτελούν καίριας σημασίας θρεπτικά συστατικά.

Ωστόσο, και η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας αποτελεί πάντοτε ένα τρόπο βελτίωσης της φυσικής κατάστασης, ενίσχυσης της ψυχικής ευεξίας, του ομαδικού πνεύματος και της κοινωνικότητας.

Γράφει η **Παρασκευή Κουστουράκη**, Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc.

Πηγή: www.mednutrition.gr

