

<b>ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΜΕΝΟΥ ΕΦΗΒΟΥ</b>	<b>Επιλογή 2 φορές/ εβδομάδα</b>	<b>Επιλογή 1-2 φορές/ εβδομάδα</b>	<b>Επιλογή 2 φορές/ εβδομάδα</b>	<b>Επιλογή 1 φορά/ εβδομάδα</b>
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως 60 γρ	Πορτοκαλάδα, 1 τοστ με ψωμί ολικής αλέσεως (τυρί και τομάτα)	2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως με μέλι και βούτυρο	1 τοστ με ψωμί ολικής αλέσεως (γαλοπούλα και τυρί)
<b>ΠΡΟΓΕΥΜΑ</b>	2 φρούτα ή 1 μπανάνα	2 φρούτα ή 1 μπανάνα	2 φρούτα ή 1 μπανάνα	1 φλ. χυμό
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>	Λαδερό 1 μερίδα ή Όσπρια 1 μερίδα + 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως 1 κομμάτι τυρί 30 – 45 γρ	Κοτόπουλο + Ρύζι ή πατάτες ή μακαρόνια + Σαλάτα (από λαχανικά της επιλογής σας) με 1 κ. σούπας ελαιόλαδο	Ψάρι + 1 πιάτο σούπα ή πατάτες βραστές + Σαλάτα (από βραστά λαχανικά) με 1 κ. σούπας ελαιόλαδο	Μοσχάρι ή μπιφτέκι + Ρύζι ή πατάτες ή μακαρόνια + Σαλάτα (από λαχανικά της επιλογής σας) με 1 κ. σούπας ελαιόλαδο
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>	1 – 2 φρούτα	1 bar δημητριακών ή 20 – 30 γρ σοκολάτα	1 γιαούρτι 2% ή 1 μπάλα παγωτό βανίλια	1 – 2 φρούτα
<b>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>	1 τοστ με ψωμί ολικής αλέσεως (γαλοπούλα – τυρί και τομάτα), Σαλάτα (από πράσινα φυλλώδη λαχανικά) με 1 κ. σούπας ελαιόλαδο	1 φρουτοσαλάτα με ακτινίδιο, μπανάνα, μήλο	Παξιμάδι με τυρί και τομάτα, 1 κ. σούπας ελαιόλαδο	2 αυγά ομελέτα 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως, 1 κομμάτι τυρί 30 – 45 γρ. Σαλάτα (από πράσινα φυλλώδη λαχανικά) με 1 κ. σούπας ελαιόλαδο
<b>ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ</b>	1 γιαούρτι	Γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως 30 γρ	1 φρούτο	1 φλ. γάλα



## Η διατροφή στην εφηβεία

Οι διατροφικές απαιτήσεις των νέων επηρεάζονται κυρίως από την «έξαρση» ανάπτυξης που συμβαίνει στην εφηβεία. Το ζενίθ της αύξησης παρουσιάζεται γενικά μεταξύ 11 και 15 ετών στα κορίτσια και 13 με 16 στα αγόρια. Σε αυτή την περίοδο της ζωής, υπάρχει κίνδυνος έλλειψης πολλών θρεπτικών συστατικών, μεταξύ των οποίων ο σίδηρος και το ασβέστιο.

### Σίδηρος

Στους εφήβους, η αναιμία λόγω έλλειψης σιδήρου είναι μια από τις πιο συνηθισμένες ασθένειες που σχετίζονται με διατροφικές ελλείψεις.

Οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στην αναιμία λόγω έλλειψης σιδήρου εξαιτίας του αυξημένου όγκου αίματος και της αυξημένης μυϊκής μάζας κατά την αύξηση και την ανάπτυξη. Αυτά αυξάνουν την ανάγκη για σίδηρο ώστε να δημιουργηθεί αιμοσφαιρίνη, η ερυθρά χρωστική του αίματος που μεταφέρει οξυγόνο, και η σχετική μυοσφαιρίνη στους μύς. Η αύξηση στην άλιπη μάζα σώματος (ΑΜΣ), που αποτελείται κυρίως από μύες, είναι πιο σημαντική στα αγόρια από ότι στα κορίτσια. Άλλοι παράγοντες που συνεισφέρουν στις αυξημένες ανάγκες για σίδηρο είναι η αύξηση του σωματικού βάρους και η έναρξη της εμμήνου ρύσης στα κορίτσια. Όλοι αυτοί οι παράγοντες πρέπει να λαμβάνονται υπόψη όταν αξιολογούνται οι ανάγκες αυτής της ηλικιακής ομάδας σε σίδηρο.

Καλές πηγές σιδήρου θεωρούνται όλα τα είδη κρέατος, τα ψαρικά και ο κρόκος του αυγού. Τρόφιμα φυτικής προέλευσης όπως τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, τα ξηρά φρούτα, το σπανάκι, οι αγκινάρες και τα παντζάρια περιέχουν επίσης σίδηρο, αλλά το ποσοστό απορρόφησής του είναι μικρότερο από αυτό των ζωικών πηγών. Για να ενισχύσετε όσο γίνεται περισσότερο την απορρόφηση του σιδήρου των παραπάνω τροφίμων, συνοδεύστε τα με τρόφιμα που είναι πλούσια σε βιταμίνη C, όπως το πορτοκάλι, το γκρέιπφρουτ, οι φράουλες, οι πιπεριές, η ντομάτα, οι πατάτες, το μπρόκολο και ο χυμός λεμονιού.

### Ασβέστιο

Το ασβέστιο είναι το μεταλλικό στοιχείο που βρίσκεται περισσότερο από κάθε άλλο στο σώμα μας και οποίο είναι πολύ σημαντικό για τα οστά, τη λειτουργία της καρδιάς, των μυών και του εγκεφάλου. Συνεργάζεται τόσο με το φώσφορο για τη δόμηση υγιών οστών και δοντιών, όσο και με το μαγνήσιο για σωστή καρδιαγγειακή λειτουργία. Το 95% σχεδόν του ασβεστίου στο σώμα μας βρίσκεται στα οστά και τα δόντια μας, όπου αποθηκεύεται (1000 περίπου γραμμάρια) με τη μορφή μικρών κρυστάλλων, οι οποίοι συμβάλλουν στην πιο σκληρή υφή των οστών και παρέχουν με ασβέστιο το σώμα, όταν υπάρχει ανάγκη.

Οι απαιτήσεις του οργανισμού μας σε ασβέστιο είναι μεγάλες στην παιδική και την εφηβική ηλικία, όταν χτίζεται ο σκελετός μας. Περίπου το 45% της ενήλικης σκελετικής μάζας σχηματίζεται κατά την εφηβεία, παρότι η αύξησή της συνεχίζεται αρκετά μετά την εφηβεία μέχρι και την τρίτη δεκαετία. Όλο το ασβέστιο για την αύξηση του σκελετού πρέπει να προσληφθεί μέσω της διαίτας. Οι μεγαλύτερες προσλήψεις συμβαίνουν κατά την πρώιμη εφηβεία, μεταξύ 10 και 14 ετών στα κορίτσια και 12 με 16 στα αγόρια. Με την κατανάλωση αρκετών μερίδων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως γάλακτος, γιαουρτιού και τυριού, μπορεί να επιτευχθεί η συνιστώμενη πρόσληψη ασβεστίου. Εκτός από τη διαιτητική πρόσληψη ασβεστίου, και άλλα ανόργανα στοιχεία και βιταμίνες είναι απαραίτητα για τη δημιουργία των οστών, όπως η βιταμίνη D και ο φώσφορος.

### Συμβουλές για την σωστή διατροφή των εφήβων

- ✓ Καταναλώστε 5 γεύματα την ημέρα
- ✓ Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ροφήματα και τα βιομηχανοποιημένα σνακ πλούσια σε ζάχαρη (όπως γκοφρέτες και παραδοσιακά γλυκά), αλάτι και λιπαρά (όπως πατατάκια και κράκερ). Φορτώνουν με θερμίδες, ζάχαρη και λιπαρά τον οργανισμό και ευθύνονται για την αύξηση βάρους που οδηγεί σε χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- ✓ Πείτε ναι στα δημητριακά ολικής αλέσεως
- ✓ Καταναλώστε φρούτα και λαχανικά κάθε ημέρα, φυσικούς χυμούς και πολύ νερό!
- ✓ Προτιμήστε το άπαχο κρέας, τα όσπρια, τα αβγά και το ψάρι ως πηγές πρωτεΐνης καλής βιολογικής αξίας
- ✓ Πίνετε γάλα και εντάξτε στη διατροφή σας γαλακτοκομικά προϊόντα

### Η Σωματική άσκηση απολύτως απαραίτητη!

Η έλλειψη άσκησης παίζει ένα σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση, την ανάπτυξη και τη συντήρηση της παχυσαρκίας στην εφηβεία. Η καθιστική ζωή δεν έχει μόνο πρωταρχικό ρόλο στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας, αλλά και στην εμφάνιση χρόνιων ασθενειών, όπως η καρδιακή νόσος, κάποιοι καρκίνοι, ο διαβήτης, η υπέρταση, εντερικά προβλήματα και η οστεοπόρωση αργότερα στη ζωή.

Επιπλέον, η σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με βελτιωμένη ελαστικότητα, ισορροπία, ευελιξία και συντονισμό του σώματος και ενδυνάμωση των οστών. Οι συστάσεις για τα παιδιά προτείνουν σωματική δραστηριότητα για τουλάχιστον 60 λεπτά ημερησίως.



## Η σωστή διατροφή των κοριτσιών στην εφηβεία



Η εφηβεία είναι η χρονική περίοδος όπου στον γυναικείο οργανισμό επιτελούνται πολλές ορμονικές μεταβολές που προκαλούνται λόγω έναρξης της εμμηνορρυσίας. Οι έφηβες υιοθετούν, όπως και τα συνομήλικα αγόρια, παράξενες και ως επί το πλείστον ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες αδιαφορώντας για τις διατροφικές τους ανάγκες. Καταναλώνουν τρόφιμα συνήθως χαμηλά σε πρωτεΐνες, μεταλλικά στοιχεία και βιταμίνες με αποτέλεσμα να δημιουργείται μια αρνητική επίδραση τόσο στην ψυχική αλλά και στην σωματική τους υγεία.

Η εφηβεία στα κορίτσια αρχίζει πιο νωρίς από ότι στα αγόρια, συνήθως ξεκινάει από την ηλικία των 11 ετών μέχρι και τα 16. Η αύξηση του σωματικού βάρους στα κορίτσια μπορεί να είναι και πάνω από 8 κιλά κάθε χρόνο με ανάπτυξη 10cm ανά έτος. Λόγω λοιπόν του αυξημένου ρυθμού ανάπτυξης, είναι πολύ σημαντικό να υιοθετήσουν από νωρίς μία πλήρη και ισορροπημένη διατροφή.

Παρά τις ιδιαίτερα αυξημένες διατροφικές απαιτήσεις, κάτι τέτοιο δεν φαίνεται να είναι αυτονόητο, καθώς οι στατιστικές σχετικά με τη διατροφή των εφήβων γενικά, δείχνουν αυξημένα ποσοστά διατροφικών ανωμαλιών (όπως ανορεξία, βουλιμία, υπερφαγία κ.α.) και κακές διατροφικές συνήθειες. Πιο συγκεκριμένα, μελέτες δείχνουν ότι ένας στους 5 εφήβους (22%) ηλικίας 12-17 είναι υπέρβαρος ενώ 10% των εφήβων είναι παχύσαρκοι.

Τα κορίτσια σε αυτές τις ηλικίες παρουσιάζονται ποιο συνειδητά για το σωματικό τους βάρος, συνήθως καταναλώνουν λιγότερες θερμίδες και έτσι παρουσιάζονται λιγότερο επιρρεπείς σε διατροφικές ελλείψεις. Η διατροφή μιας έφηβης θα πρέπει να εξασφαλίζει τη λήψη θρεπτικών συστατικών με αυξημένες ημερήσιες ανάγκες σε πρωτεΐνη, ασβέστιο και σίδηρο, ενώ ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στην υπερκατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και απλούς υδατάνθρακες.

Οι ενεργειακές απαιτήσεις των κοριτσιών προσεγγίζουν τις 2.600 θερμίδες την ημέρα. Σε γενικές γραμμές, μία έφηβη χρειάζεται καθημερινά 3 μερίδες γαλακτοκομικών, 3 μερίδες πρωτεΐνης, 4-5 μερίδες φρούτων και λαχανικών, 6 μερίδες δημητριακών (κυρίως ολικής άλεσης).

Ο σχεδιασμός των καθημερινών γευμάτων θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα δυναμωτικό πρωινό, 2 κύρια γεύματα (συνδυαστικά χρειάζεται να περιέχουν άμυλο + πρωτεΐνη + σαλάτα), και 2-3 ενδιάμεσα σνακ. Θα πρέπει να καταναλώνει ικανοποιητικές ποσότητες πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας όπως το κρέας, το ψάρι, το κοτόπουλο, τα γαλακτοκομικά και τα αυγά. Τα λιπαρά θα πρέπει να καλύπτουν το 30% των ημερήσιων προσλαμβανομένων θερμίδων με το κορεσμένο λίπος να καλύπτει μόνο το 10% της ενέργειας αυτής. Πρέπει να υπάρχει αυξημένη πρόσληψη βιταμινών Β1, Β2, Νιασίνης, βιταμίνης D καθώς και ασβεστίου και ψευδαργύρου. Τροφές πλούσιες σε αυτές τις βιταμίνες και τα στοιχεία είναι το κόκκινο κρέας, τα δημητριακά, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, τα γαλακτοκομικά, τα μανιτάρια, ο τόνος, οι σαρδέλες, ο σολομός, τα αυγά.

Μεγάλη έμφαση κατά την περίοδο της εφηβείας στα κορίτσια, πρέπει να δίνεται στην **διατροφική επάρκεια σιδήρου**. Έφηβες με μειωμένη πρόσληψη σιδήρου, με αυξημένες απώλειες αίματος κατά την έμμηνο ρύση ή κοπέλες που ακολουθούν ακραίες δίαιτες αδυνατίσματος, μπορεί εύκολα να οδηγηθούν στην εμφάνιση σιδηροπενικής αναιμίας. Καλές πηγές σιδήρου είναι το συκώτι και το κόκκινο κρέας.

Η εφηβεία είναι αναμφισβήτητη η ηλικία των αλλαγών. Τα νέα κορίτσια πρέπει παρόλα αυτά να έχουν υγιή πρότυπα και να μην ξεχνούν ότι, εκείνες μπορεί να νοιώθουν μεγάλες και ώριμες, το σώμα τους όμως βρίσκεται ακόμη σε στάδιο ανάπτυξης. **Μόνο μια ισορροπημένη διατροφή και καθημερινή άσκηση εγγυώνται για ένα όμορφο και υγιές σώμα και στην ενήλικη ζωή.**

### Σίδηρος

Καλές πηγές σιδήρου θεωρούνται όλα τα είδη κρέατος, τα ψαρικά και ο κρόκος του αυγού. Τρόφιμα φυτικής προέλευσης όπως τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, τα ξηρά φρούτα, το σπανάκι, οι αγκινάρες και τα παντζάρια περιέχουν επίσης σίδηρο, αλλά το ποσοστό απορρόφησής του είναι μικρότερο από αυτό των ζωικών πηγών. Για να ενισχύσετε όσο γίνεται περισσότερο την απορρόφηση του σιδήρου των παραπάνω τροφίμων, συνοδεύστε τα με τρόφιμα που είναι πλούσια σε βιταμίνη C, όπως το πορτοκάλι, το γκρέιπφρουτ, οι φράουλες, οι πιπεριές, η ντομάτα, οι πατάτες, το μπρόκολο και ο χυμός λεμονιού.

### Ασβέστιο

Με την κατανάλωση αρκετών μερίδων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως γάλακτος, γιαουρτιού και τυριού, μπορεί να επιτευχθεί η συνιστώμενη πρόσληψη ασβεστίου. Καλές πηγές ασβεστίου είναι και τα ραδίκια, το μπρόκολο, το μαύρο ψωμί και τα μικρά ψάρια όπως η αθερίνα, ο γαύρος και η μαρίδα. Εκτός από τη διαιτητική πρόσληψη ασβεστίου, και άλλα ανόργανα στοιχεία και βιταμίνες είναι απαραίτητα για τη δημιουργία των οστών, όπως η βιταμίνη D και ο φώσφορος.