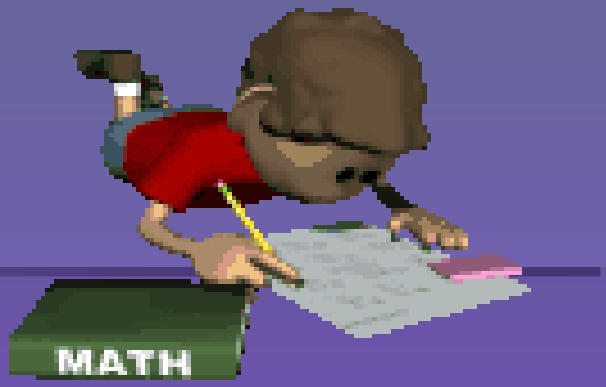
PRAVILNA PREHRANA,

radionica za učenike i roditelje

Marija Kalaba, prof. pedagog savjetnik

Hrana nam daje potrebnu energiju za zadovoljavanje biokemijskih procesa organizma.

* Moramo zato voditi računa o pravilnoj i uravnoteženoj prehrani.



- U adolescenciji, kada se organizam izgrađuje potrebna je i dodatna energija za svladavanje svih tjelesnih i duševnih napora.
- Prehrana je zato pogotovo njima važna.

- Za obrok treba odvojiti dovoljno vremena i u njemu uživati (minimalno 30 minuta). Jesti treba polako, kod žvakanja paziti da se ne guta zrak. Dnevne potrebe treba raspodijeliti na 3-5 obroka.

- Preporučene namirnice za tinejdžere: žitarice, riža, grah i grahorice, mnogo raznovrsnog voća i povrća, namasnog mlijeka i mliječnih proizvoda, umjereno nemasnog mesa i suhomesnatih proizvoda, ribe i jaja te malo vrijednih ulja i masti i još manje slatkiša i grickalica .

što i kako jedemo?

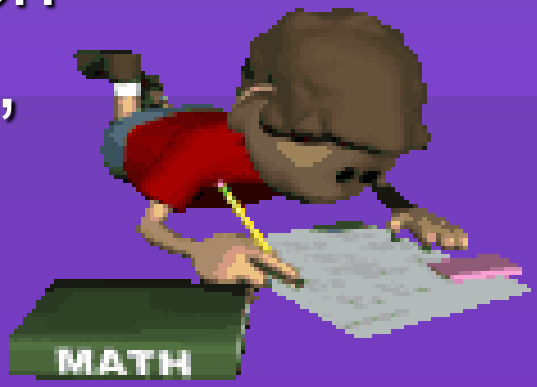
- Mliječni proizvodi?
- Voće?
- Žitarice?
- Povrće?
- Proteini?

SAVJET:

ne preskači doručak!

TJELESNE AKTIVNOSTI

- PREPORUČUJU SE, naravno.
- Ima ih tako puno. Izaberi po želji: nogomet, tenis, bicikl, hodanje, gimnastika, ples...



što još?

- Što više voća
- Što više kretanja
- Što više smijeha i veselja
- Oprez sa slatkišima