

תזונה ופעילות גופנית



תזונה

- אכילה נכונה בגיל ההתבגרות חשובה ביותר עקב השינויים הרבים שעובר הגוף - בתקופה זו חלה התפתחות פיזיולוגית מואצת.

- חשוב לאכול מכל סוגי

"קבוצות המזון"

(עוד מעט נסביר)

בכמות הנכונה.



הרגלי אכילה – בגיל זה שינויים לרעה בהרגלי האכילה

דילוג על
ארוחות



ארוחות לא
סדירות

תפריט דל
בפירות
וירקות

מזון מהיר
ולא בריא

תזונה לא
מגוונת

דימוי גוף והרגלי אכילה

- חשיפה למסרים מהסביבה : תקשורת, פרסומות וסרטים, חברות יחד עם שינויים גופניים מביא לעיתים לשינויים קיצוניים בהרגלי אכילה.



מהי תזונה נכונה?

איזון נכו של רכיבי המזון.



רכיבים משמעותיים בהתבגרות

- חלבונים – עקב הגדילה בגובה ובמסת הרקמות יש צורך חשוב בחלבונים. נמצאים ב בביצים, גבינות, דגים, בשרים, סויה.
- סידן – דרוש לגדילה המואצת של בניית העצמות והשיניים – נמצא ביוגורט, חלב, גבינה צהובה.
- ברזל – דרוש לצורך בניית תאי דם והולכת דם תקינה. חשוב בהתבגרות להתפתחות התקינה של המוח.
- ויטמינים – חשובים בעיקר בגיל זה מאחר וחוסר בהם יגרום לחסר בטווח הרחוק.

גיוון המזון

- יש לגוון במזונות על מנת לדאוג לאספקת חומרים החיוניים לתפקודו של הגוף. בפירוח וירקות.



תזמון ארוחות

- לאכול 4-5 ארוחות ביום לשמור על יציבות באספקת רכיבי המזון. ארוחת בוקר מאוד חשובה.



מים, מים, מים

- יש להרבות בשתייה של מים.



המלצות לאכילה נכונה - סיכום



- לאכול מס' ארוחות מסודרות ביום.
- לא לדלג על ארוחות.
- הרבה ירקות ופירות.
- להקפיד לשתות מים.
- לא לצרוך הרבה שומנים ומזון מהיר.
- לא להתפתות לדיאטות קיצוניות שאינן בריאות ואינן בהן צורך.



פעילות גופנית

- לפעילות גופנית חשיבות גדולה ביותר
- 1. מפחית השמנת יתר
- 2. עוזרת ללב
- 3. משפרת את הנשימה ופעילות הריאות
- 4. עוזרת לעצמות
- 5. גורמת לשיפור במצב הרוח

מחשבים לפעילות גופנית



ההמלצות לפעילות גופנית

- ניתן יחד בקבוצות של חברות ללכת חצי שעה עד ארבעים דקות מס' פע



בהצלחה

GOOD LUCK PUPPY®



Product: Soft Toy
Design: Good Luck Puppy



GOOD LUCK PUPPY® is a trademark of Vlad Kabanov. All rights reserved.
Collar as Accessory: Removable/Sold separately. Collars with different stones as good luck charms: Love Charms, Health Charms, etc. Collectible items.



Plush Toy Design