

Alimentação na Adolescência

É na adolescência que o crescimento da pessoa se completa. A alimentação é fundamental não só para suprir as necessidades dos nutrientes, mas também para ajudar a manter o peso adequado e o desenvolvimento normal das massas óssea e muscular. Os nutrientes em destaque na dieta, que não podem faltar, são as proteínas e o cálcio.

Recomendações para adolescentes:

- Cereais, massas e vegetais C: 6 a 11 porções.
- Frutas e verduras: 4 a 5 porções.
- Leite e derivados: 3 a 4 porções.
- Carnes, ovos, feijões e nozes: 2 a 3 porções.
- Açúcares e gorduras: com moderação, prefira açúcar mascavo ou demerara.



Ajude seu filho a ter o peso saudável!!!

O peso saudável é aquele adequado para o seu caso e o de mais ninguém. Para saber se o peso é adequado, o melhor é consultar um nutricionista e/ou médico.

- A boa alimentação e a atividade física são fundamentais para conseguir e manter um peso saudável. É sempre bom lembrar que não existe um peso ideal e sim um peso saudável, em harmonia com a altura, idade e atividade física do indivíduo, o que diminui os riscos de surgimento de doenças como obesidade, hipertensão, diabetes, doenças do coração, desnutrição e carências nutricionais, entre outras.
- Faça as refeições e atividades físicas junto com seu filho. A prática em conjunto pode trazer ótimos resultados.
- As “dietas da moda” são geralmente restritas a um ou vários tipos de nutrientes. Além de não serem nutricionalmente equilibradas, apresentam várias desvantagens, principalmente para um adolescente em crescimento. Podem causar diminuição do rendimento físico, sobrecarga do organismo, deficiências nutricionais, problemas hormonais, problemas no crescimento, desidratação, desmaios, sono, problemas cardíacos e outras doenças. Dietas da Moda: Jejum intermitente, Low carb, Dieta da Proteína, Dietas com uso de suplementos, remédios, Dieta Sucos Detox, Dieta da Lua, Dieta da Sopa, da USP, Tipo Sanguíneo....



Prato ideal



FALE COM A
NUTRICIONISTA



nutricionista@colegioparaissbc.com.br
Camila Costa - Nutricionista CRN 10922

WWW.COLEGIOPARAISOSBC.COM.BR