

תזונה ואורח חיים בריא



תקופת ההתבגרות

- מתחילה בין גילאי 10-12 אצל בנות.

- מאופיינת בגדילה והתפתחות פיזיולוגית

מואצת

- וההתפתחות מינית מואצת.

- הצרכים התזונתיים בתקופה זו גדלים.

- דרושים רכיבי תזונה חיוניים בתפריט

- ויש לרכוש הרגלי אכילה נכונים.

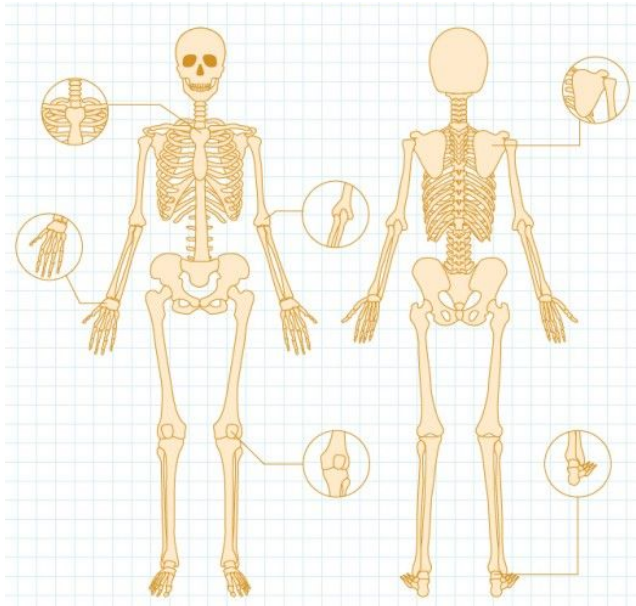


התפתחות תקינה



אם לא מספקים לגוף את
הצרכים הדרושים יואט תהליך
הגדילה או יעצר לפני מימוש
הפוטנציאל המלא.

בניית עצם בגיל ההתבגרות



- בזמן תהליך ההתבגרות נבנות עצמות הגוף בקצב מהיר.
- קצב צבירת הסידן גדל פי 4 עד 6 לעומת הקצב הקודם
- והגוף משלים כ-60% מתהליך הגדילה.
- אחרי גיל 17 יפחת קצב גידול העצם, שיא מסת העצם מגיעים בגיל 25-35.

גדילה וצבירת מסת עצם

- לאחר ההגעה לשיא צפיפות העצם,

קצב פירוק העצם יעלה על קצב הבניה.

- כדי לתמוך ככל האפשר בגדילה וצבירת

מסת העצם, יש להקפיד, בילדות ובגיל

ההתבגרות, על תזונה נכונה, צריכת סידן

ברמה מספקת ופעילות גופנית.

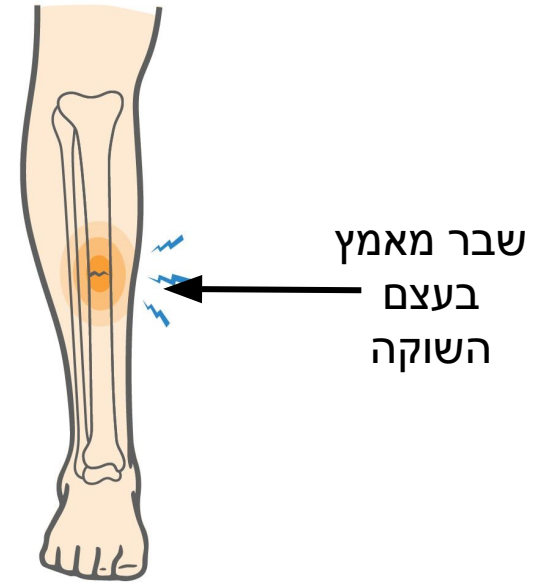
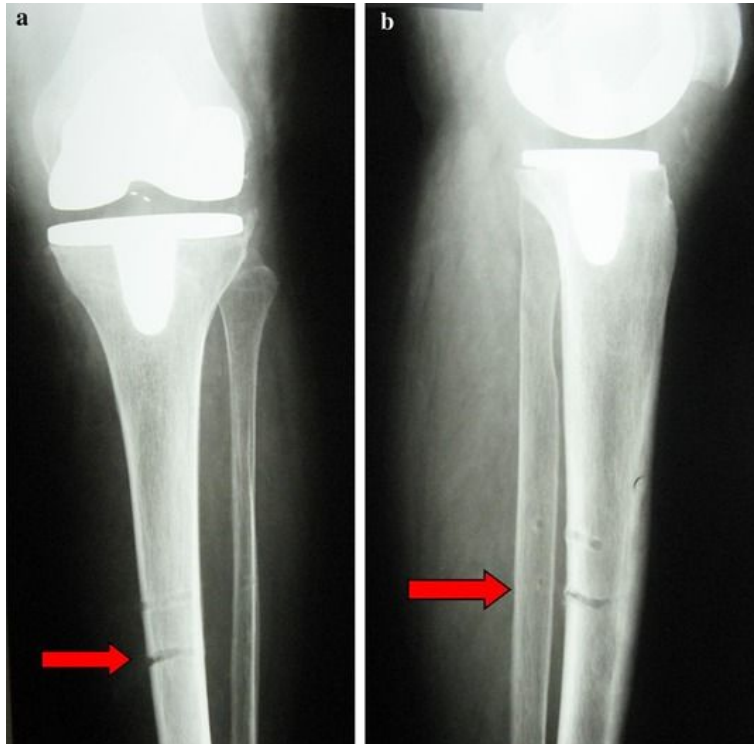


גדילה וצבירה של מסת עצם



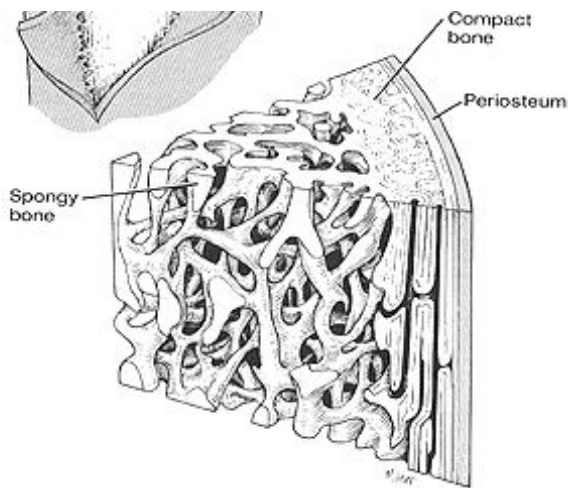
- חוזקה של העצם תלוי בגורמים פיזיים, הורמונאליים, תזונתיים, גנטיים.
- עומס על העצם הוא דבר בריא המביא להתחזקות העצם כשפועלים בתדירות ובעוצמה מתאימה.

שברי מאמץ



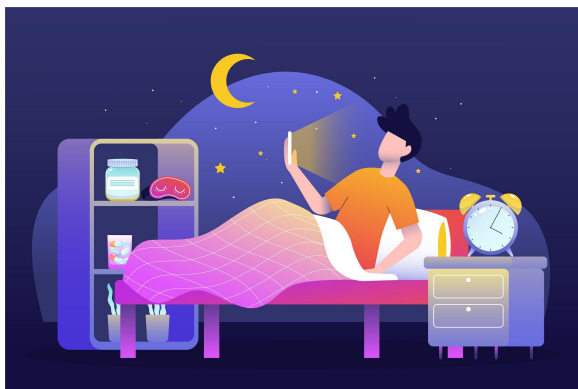
שברי מאמץ

- העצם היא רקמה חיה ומתחדשת, כל הזמן מתפרקת ונבנית מחדש.
- השאיפה היא במהלך תהליך יהיה איזון בין הבניה והפירוק או שבניית העצם תעלה על הפירוק.



- מטרת התהליך היא להתאים את העצם לעומסים גבוהים יותר.
- שהעצם החדשה תהיה חזקה, אך גם קלה.
- לכן מנוחה היא דבר הכרחי!

חוסר בשינה יכול לגרום לאיבוד משקל?



- חוסר בשינה מוביל דווקא לרעב מוגבר וירידה בחילוף החומרים לעלייה במשקל
- יש לישון 9 שעות בלילה לא רק לבריאות גופנית ונפשית, אלא גם כדי להימנע מאכילת יתר ולמנוע השמנה.
- לכן שימו לב שאתם ישנים טוב בלילה.

אז מה צריך לאכול?



- לאכול אוכל מגוון, המספק את הרמה הנדרשת של כל המרכיבים התזונתיים: מים, פחמימות, חלבונים, שומנים, ויטמינים ומינרלים.

אז מה צריך לאכול?



- אכילה בצורה בריאה תסייע להרגשה טובה ותמנע בעיות כמו חוסר ברזל בדם (אנמיה), גדילה איטית, עששת והשמנת יתר.

אז מה צריך לאכול?



- תזונה נבונה אף תעזור בהפחתת הסיכויים לפתח בהמשך לחץ דם גבוה, מחלות לב, סוכרת, הידלדלות העצם וכו'

דגנים

דגנים הוא מונח כולל ליבול ממשפחת הדגניים.
באופן כללי ניתן להגדיר דגן חומר שניתן לטחון
אותו כדי לייצר ממנו קמח. קבוצת הדגנים כוללת
חיטה, דורה, שעורה, שיפון, אורז, שיבולת-שועל,
דוחן, בן-חילף טף ותירס. קיימים גם תתי זנים
כגון כוסמין שנחשב תת-מין של החיטה.

ירקות ופירות



ירקות הוא מונח מתחום הקולינריה והתזונה המתאר חלקים אכילים מצמחים. ירקות משמשים למגוון מאכלים נרחב, בין אם הם נאכלים טריים כמו בסלט ירקות ובין אם הם עוברים תהליך מסוים של אידוי, בישול, טיגון או אפיה. למשל קיימים מרקי ירקות, ירקות מוקפצים, ירקות אפויים בתנור ועוד.

יָרֵקוֹת וּפְרוֹת



פרי הוא מונח מתחומי הבוטניקה והקולינריה.

הפרי במובן הבוטני הוא אחד מהאמצעים של

הפרח והפצת זרעיו, ומכיל בתוכו זרעים

שמסביבם חומר עסיסי ומזין שעטוף בקליפה.

מזונות העשירים בִּחְלָבֹן

מוצרי החלב:

העשירים בִּסֵּידן



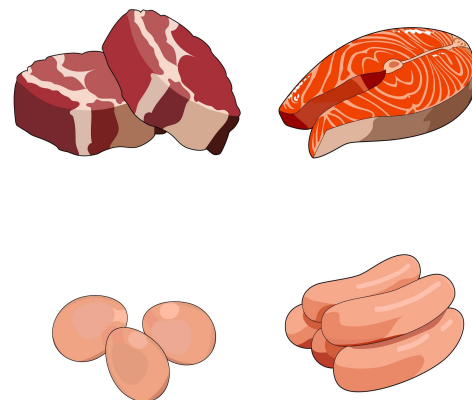
קטניות:

מזונות המספקים גם פחמימות וסידים תזונתיים



מוצרי הבשר:

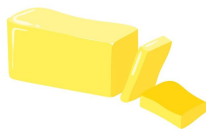
מוצרי מזון העשירים בברזל



פזונות הקשירים בשמן

מן החי:

פחות בריא



מן הצומח:

יותר בריא



ממתקים ופשוטות ממתקים בספר בהם יש להמעיט



תודה

על

ההקשבה