

**STUDIU INDIVIDUAL NR.2  
LA DISCIPLINA: PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII**

**PRINCIPIILE ALIMENTARE INCORECTE LA  
ADOLESCENȚI**

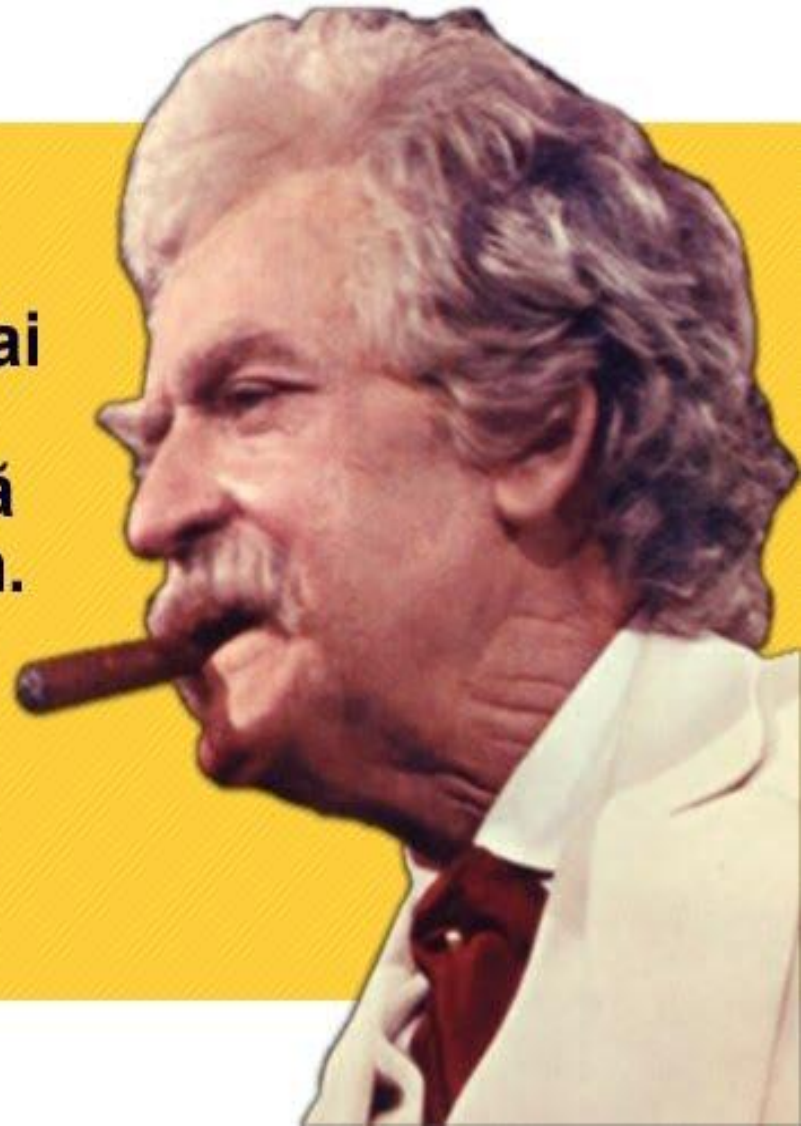


**A realizat Mocanu Vianor , grupa 44**

# MOTTO:

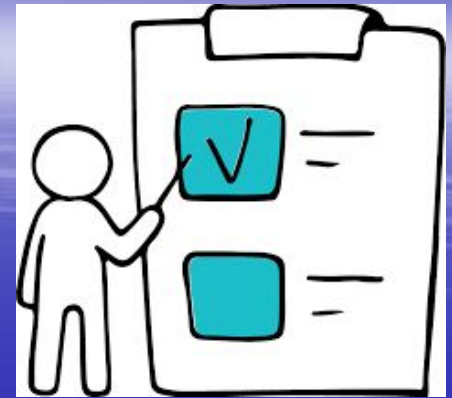
**Daca iei un câine flămând și îi dai de mâncare, nu te va mușca. Aceasta este cea mai importantă diferență între un câine și un om.**

Mark Twain  
CuvinteCelebre.ro



# SCOPURILE

- prevenirea îmbolnăvirilor
- menținerea și fortificarea sănătății
- mărirea longevității și duratei vieții
- sporirea capacității de muncă
- sporirea calității de viață
- sporirea imunității împotriva maladiilor



# OMITEREA MICULUI DEJUN

## Nu omite micul-dejun

- ❑ Să sari peste micul dejun este cea mai ușoară metodă să scazi din caloriiile dintr-o zi, dar consecința poate fi o creștere a apetitului în ziua respectivă. Acest lucru poate determina nevoia unui consum mai mare de alimente la serviciu sau dorința de a servi porții mai mari ca de obicei, iar planul privind consumul redus de calorii s-ar putea naruți.

# OMITEREA GUSTARILOR DINTRE MESE



- În timp ce consumul de gustări, negândit, poate mari dimensiunile taliei, consumul planificat de calorii, poate face exact opusul. Persoanele care mananca mai multe mese mici si gustari intr-o zi au mai multe sanse sa-si controleze foamea si sa piarda in greutate.
- Gustarile ajută la păstrarea unui metabolism accelerat, mai ales dacă sunt bogate în **proteine**.

# ATENȚIE LA CALORIILE DIN BĂUTURI



- Când calculează caloriile din alimente, mulți dintre adolescenți tind să ignore caloriile pe care le conțin băuturile consumate. Aceasta este o mare greșeală, întrucat anumite tipuri de cafea sau băuturi alcoolice au mai mult de 500 de calorii.

# NU CONSUMĂ ZILNIC SUFICIENTĂ APĂ

- Aceasta este una din greselile pe care trebuie neaparat să o remediați, într-o dietă. Apa este esențială pentru arderea caloriilor. Dacă ești deshidratat, metabolismul tău încetinește și ritmul de scădere în greutate este mai lent.
- Cercetările au demonstrat că adolescenții care beau opt sau mai multe pahare de apa pe zi.



# FOLOSIREA ZĂHARUL

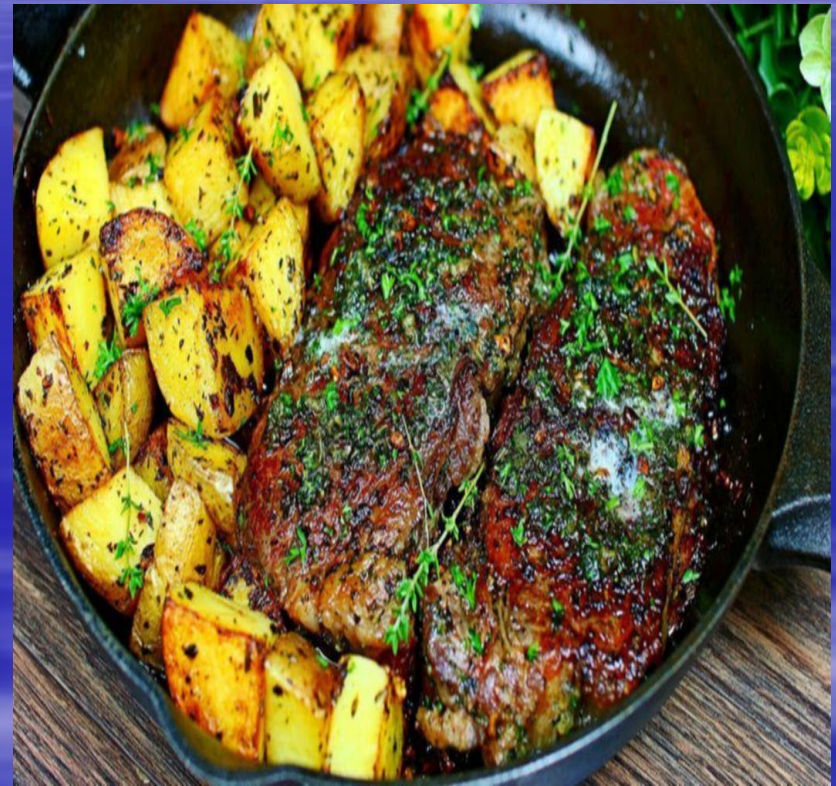
- Zahărul, pe lângă faptul că este dulce și bun la gust este și un **potentiator de aromă și creează dependența** printr-un **mecanism similar cocainei**.
- Noi devenim dependenți la propriu de produsele în care se adaugă zahar. Consumul acestor alimente crește iar producătorii sunt fericiți. Sănătatea noastră are însa de suferit și renunțarea la zahăr creeeaza efectiv **sindorm de sevraj** marcat printr-o poftă extraordinară de dulce, agitație și irascibilitate.





# COMBINAȚIA DE CARNE + CARTOFI

- Combinația atât de des consumată de carne și cartofi este de fapt indigesta și după părerea noastră este una dintre cauzele a cel puțin jumătate din problemele digestive.
- În timp ce digestia amidonului începe în gura și se produce la un pH mai mare într-un timp mai scurt, digestia cărnii necesită un pH foarte scăzut și un timp îndelungat de digestie.



# CONSUMUL FRUCTELOR LA SFÂRSITUL MESEI

- Un obicei prost și anormal este să se mănânce fructele la sfârșitul mesei. Dacă se întâmplă așa fructul nu se poate digera bine iar mâncarea ingerată înainte intra în degradare și putrefacție iar în loc să ne aducă beneficii ne face foarte mult rău.



# CONCLUZIE

La mâncare să ai cumpătare și la băutură să  
fii cu măsură.

—

[citatepedia.ro](http://citatepedia.ro)

- **Responsabilitatea sanataii este la tine, nu la medic și tu ești cel de care depinde sănătatea ta.**
- **Iți doresc să fii înțelept și să alegi alimente care te hrănesc!**