

ویژگی و رفتارهای تغذیه ای نوجوانان و توصیه های کاربردی:

- صبحانه خود را کامل میل کنید زیرا حذف صبحانه اثرات منفی بر یادگیری داشته، در شرایط ناشتایی طولانی، نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد، دشوار شده و یادگیری و تمرکز حواس مختل می شود.
- برای اینکه در وعده صبحانه، اشتهای کافی داشته باشید، شام را در ساعات ابتدای شب صرف کنید.
- شب ها در ساعت معینی بخواهید تا صبح ها بتوانید زودتر بیدار شده و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشید.
- از غذاهای متنوع و پر کالری در وعده صبحانه استفاده کنید.
- از مصرف بی رویه تنقلات جدا خودداری کنید.
- از مصرف تنقلات قبل از وعده غذایی اصلی خودداری کنید.
- به جای تنقلات تجاری از مواد غذایی با ارزش مثل انواع خشکبار، میوه ها و... در میان وعده ها استفاده کنید.
- از مصرف زیاد انواع غذا های آماده (ساندویچ، سمبوسه، پیتزا و...) خودداری کنید.
- از مصرف زیاد چربی، شیرینی و مواد نشاسته ای در غذای خود اجتناب کنید.
- فعالیت بدنی خود را در طول روز با انجام ورزش ها و بازی ها افزایش دهید.
- با مصرف حد اقل سه لیوان شیر در رژیم غذایی روزانه، مواد معدنی به ویژه آهن و کلسیم مورد نیاز خود را حفظ کنید.

- با گنجاندن سبزیجات تازه و میوه در رژیم غذایی روزانه و کاستن مصرف چربی و نشاسته، وزن مطلوب خود را حفظ کنید.
- کربوهیدرات اولین و کارآمدترین منبع سوخت بدن است. بهتر است قبل از فعالیت جسمانی و تمرین، از غذاهایی که منبع سرشار کربوهیدرات اندمانند سیب زمینی آب پز، ماکارانی و... استفاده کنید.
- حداقل تا دو ساعت قبل از ورزش از وعده غذایی به ویژه غذاهای چرب و پروتئینی استفاده نکنید.
- قبل از ورزش و مسابقه از مصرف زیاد قند خودداری کنید زیرا فرصت هضم آن وجود ندارد و باعث جذب آب و کم آبی عضلات می شود و به اجرای شما آسیب می زند.
- در حین ورزش طولانی مدت (بیش از یک ساعت) با مصرف نوشیدنی ورزشی یا آب به همراه اندکی مواد قندی انرژی مورد نیاز بدن را تا حدودی تامین کنید.
- فراموش نکنید که رژیم غذایی خوب در پیشرفت ورزشکار در طول تمرین و مسابقه موثر است، اما به ورزشکار قدرت فوق العاده ای نمی دهد.