

Как се променят нашите хранителни нужди, когато растем?

Всеки човек преминава през различни етапи в своето развитие – бебе, дете, тийнейджър, възрастен и стар човек. Във всеки от тези етапи нашето тяло има нужда от различни неща, за да остане здраво и силно. Това важи, както за храната, така и за движението и количеството сън.

Бебетата се нуждаят основно от майчина кърма. Тя им дава всичко необходимо за растежа – протеини, мазнини, витамини. Те се хранят често, но с малки количества, като докато са съвсем малки, прекарват повечето време спейки. Това им помага да се развиват и да растат.

Деца като вас растат бързо. Затова имате нужда от разнообразна храна – плодове, зеленчуци, зърнени храни, месо, риба, млечни продукти. Вашето тяло се нуждае от около 1600–2000 калории на ден, в зависимост от това колко сте активни. Количеството сън, което е най-полезно за деца е около 9-10 часа на генонощие.

Тийнейджърите растат още по-бързо, а често спортуват и се движат много. Те имат нужда от повече енергия – 2200 до 2800 калории на ден. Освен това им трябва повече белтъчини, защото мускулите и костите им се развиват интензивно. Те се нуждаят от поне 7-8 часа сън на генонощие, за да се чувстват добре.

Възрастните вече не растат, но все още се нуждаят от енергия, за да работят, мислят и да се движат. Средно се нуждаят от 2000 до 2500 калории на ден, в зависимост от това дали имат активен начин на живот или не.

Има разлика и в това, дали човек иска да отслабне, да поддържа теглото си или да качи килограми. Нуждата от калории е различна, спрямо различните цели. Не малко значение има и от какви храни си набавяме калориите. Може да се изненадате, но калориите в една вафла и в една пълноценна чиния със салата и печено месо са почти едни и същи, но ползите за здравето са различни, затова трябва да подбирате от какви източници получавате хранителни вещества.

Вашите баби и дядовци пък, се движат по-малко, животът им не е толкова динамичен, затова и не се нуждаят от толкова много калории – около 1600–1800 на ден. Важно е храната им да е лесна за храносмилане и да съдържа много витамини и фибри, за да поддържа доброто здраве.

С нарастването на възрастта се променят не само хранителните нужди, но и нуждата от сън и движение. Колкото сме по-малки, толкова повече сън и енергия ни трябва. А за да останем здрави на всяка възраст, трябва да се храним балансирано и според нуждите на нашето тяло.



Въпроси към текста

- Защо различните хора имат различни нужди от храна?

- Колко калории на ден са нужни на едно дете като теб?

- а) 800–1000
- б) 1600–2000
- в) 2400–2800

- Кой има нужда от най-много калории? Защо?

- Какви храни са важни за децата? Изброй поне три.

- Какво се променя още с възрастта освен храненето?

- а) цветът на очите
- б) нуждата от сън и движение
- в) любимата храна

- Защо е важно да се храним според нашата възраст и нужди?



Когато сте готови...

Обсъдете вашите отговори с друга двойка. Подчертайте в текста изреченията, които ви помогнаха да дадете отговорите си.