



Pontos nos ii

Adolescência e nutrição - perigo provável?

1. Nutrição

- O adolescente precisa de nutrientes em maior quantidade para fazer face ao crescimento rápido, não apenas energia mas também ferro, cálcio, vitaminas e outros nutrientes essenciais;
- Escolhe frequentemente alimentos ricos em sal, gordura e açúcar;
- Come muitas vezes alimentos pobres em fibra, vitaminas e minerais.

2. Autonomia

- Cada vez mais decide o que quer comer, tem dinheiro no bolso, pode dirigir-se a cafés ou bares fora da escola...
- Escolhe frequentemente alimentos de elevada densidade calórica (batatas fritas, bolachas, chocolate, refrigerantes,...);
- Salta refeições demasiadas vezes – sai de casa sem pequeno-almoço ou está toda a manhã e toda a tarde sem comer;
- Prepara as suas próprias refeições.

Dica: transforme as dificuldades em oportunidades e incentive-o a surpreender a família com escolhas saudáveis – proponha que ele faça um jantar especial





3. Contestação

- Coloca em causa a autoridade e os valores dos pais;
- Por vezes, se os pais valorizam o saudável, então ele procura o não saudável;
- Come em frente à consola de jogos ou à TV como afirmação pessoal.

Dica: pedir uma lista escrita de valores com os quais o adolescente não concorda e determinarem um tempo conjunto para discussão da mesma.

4. Influência do grupo e dos pares

- Se a(o) líder faz dieta, o resto do grupo faz a mesma dieta, muitas vezes dietas livres e sem orientação;
- Se a(o) líder escolhe almoçar *fast-food*, o resto do grupo vai fazer o mesmo;
- Se o líder inicia a prática de um desporto específico, os restantes também querem entrar.

Dica: incentivar a prática de actividade física em grupo – desportos de equipa como futebol, basquete, vólei, nos quais os colegas estejam todos envolvidos

Procure comunicar sempre!