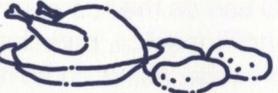


Use menos	Prefira estes
 Refrigerantes	 Água e sucos naturais
 Sorvetes e doces	 Frutas e verduras
 Frituras	 Grelhados e cozidos
 Balas, bombons e chocolates	 Cereais, pães e biscoitos integrais
 Sanduíches	 Refeições completas

Importante:
Faça as suas refeições em horários regulares e em ambiente tranquilo.



Secretaria de Saúde

Departamento de Saúde Pública
Serviço de Saúde Alimentar
Departamento de
Recursos Médico - Assistenciais
Programa de Assistência à Saúde do
Adolescente - DF

Orientação Alimentar para Adolescentes



**Quem não come direito,
não cresce nem aparece.**



Você está começando um período muito especial de sua vida. A adolescência, que vai dos 10 aos 19 anos. Meninos e meninas bem alimentados nessa fase serão adultos saudáveis. O crescimento na adolescência é mais rápido do que em qualquer outra fase da vida.

Todo adolescente precisa de alimentação reforçada para:

- fornecer combustível para atividade muscular;
- promover o seu crescimento;
- garantir seu bem-estar;

Se você está com problemas em relação ao peso, se está magro ou gordo, procure orientação de um nutricionista ou médico.

Regimes de revistas podem ser inadequados para você.

Exercícios físicos são muito importantes para seu crescimento e sua saúde, procure fazê-los com orientação.

Alimentação balanceada, junto com a atividade física, proporciona ganho de massa muscular e manutenção do peso saudável.

Alimentos industrializados contém muitas substâncias nocivas à saúde, o seu uso freqüente é prejudicial (salsicha, presunto, sucos em garrafa, salgadinhos de saquinho, refrigerantes, hambúrguer, etc).

Alimentos ricos em açúcar, como doces e refrigerantes, tiram o apetite e alimentam mal.



Prefira sucos naturais de frutas da safra, que são mais nutritivos e baratos.

Cuide de você! Cuide da sua saúde!

Procure fazer a primeira refeição do dia (desjejum) antes de iniciar suas atividades.

Se você estuda, trabalha e não tem tempo de fazer suas refeições em casa, não tenha vergonha de levar seu lanche.

Procure ter uma alimentação que inclua todos os grupos de alimentos. Para alimentar-se corretamente, é necessário assegurar que todos estes nutrientes, apresentados a seguir, estejam presentes em todas as refeições.

Eles estão distribuídos em 3 grupos básicos :

- **Energéticos:** pães, biscoitos, torradas, cuscuz, tapioca ou beiju, farinhas, arroz, macarrão, mandioca, batatas, milho, cará, inhame.

- **Construtores:** carnes (boi, frango, peixe), ovo, vísceras (fígado, miúdos de frango), leite, queijo e iogurte.

- **Reguladores:**

Frutas: laranja, banana, mexerica, maçã, mamão, melancia, maracujá, etc.

Legumes e vegetais: tomate, cebola, pimentão, pepino, alface, repolho, couve, agrião, couve-flor, espinafre, abobrinha, cenoura, abóbora, chuchu, beterraba, vagem, quiabo.

Os legumes e vegetais podem ser usados livremente, ou seja, mais do que um tipo por refeição.

O uso de medicamentos e vitaminas, sem orientação médica, pode trazer sérias conseqüências à saúde, assim como o uso de anabolizantes, esteróides e suplementos de proteínas e de carboidratos para aumentar a massa muscular.

Bons hábitos alimentares, na adolescência, garantem boa saúde na fase adulta e previnem doenças, como:

- pressão alta;
- enfarte;
- intestino preso;
- diabetes;
- varizes;
- obesidade;
- certos tipos de câncer;