

REPERE informative pentru organizarea activităților educaționale

în cadrul Campaniei de informare „Mănâncă sănătos”

(elaborate de specialiști și coordonate cu echipa Youth Klinic Moldova și UNICEF Moldova)

Introducere (problemele alimentare ale tinerilor)

Nutriția are un impact profund asupra sănătății actuale și viitoare a adolescenților (cu vârste cuprinse între 10 și 19 ani). O alimentație sănătoasă în timpul adolescenței are potențialul de a limita orice deficit nutrițional și reținere în dezvoltare, generate în timpul primului deceniu de viață. De asemenea, pot fi reduse comportamentele alimentare dăunătoare, care contribuie la epidemia de boli netransmisibile la vârsta adultă.

În copilărie și la începutul adolescenței, nutriția are un rol formativ pentru momentul și modelul pubertății, cu consecințe asupra staturii în maturitate, a mușchilor și a masei adipoase, precum și riscul de boli netransmisibile în viitor. Efectele nutriționale în dezvoltarea adolescenților se extind dincolo de creșterea musculo-scheletală, către formarea sistemului cardiovascular, nervos și imunitar. Sarcina precoce la adolescente continuă să pună în pericol creșterea și alimentația acestora, cu consecințe care se extind și asupra următoarei generații. Adolescența este o fază de creștere sensibilă la nutriție, în care beneficiile unei bune nutriții se extind la multe alte sisteme fiziologice.

Pe lângă importanța unei alimentații sănătoase, echilibrul alimentar asigură organismul nostru cu toate elementele nutritive necesare, pentru o creștere și dezvoltare sănătoasă.

Alimentația trebuie să ne asigure o doză suficientă de energie, ca fiecare dintre noi să reușească să și ducă la bun sfârșit activitățile zilnice, dar și să se bucure de micile plăceri ale vieții.

Actuala generație de adolescenți crește într-o perioadă de schimbări fără precedent a mediului alimentar, în care problemele nutriționale legate de deficitul de micronutrienți și insecuritatea alimentară persistă, iar supraponderalitatea și obezitatea sunt în creștere.

La fel, sporește în ultimele decenii consumul de alimente prin care suntem expuși la substanțe chimice dăunătoare, inclusiv la substanțele chimice care perturbă sistemul endocrin - perturbatorii endocrini (endocrin disruptors - EDC). Acest lucru se datorează faptului că putem intra în contact cu EDC prin alimentele pe care le consumăm, ambalajele în care sunt vândute și prin modurile în care depozităm și gătim alimentele.

De fiecare dată când vrei să mânânci ceva, ai de ales între - o masă rapidă, comodă și aparent "gustoasă" sau alimente care, pe lângă plăcerea gustativă îți oferă energie și nutrimentele de care are nevoie corpul tău în creștere. **Adevărul e că mâncarea sănătoasă poate fi și gustoasă.** Așa, fiecare poate combina plăcerea de a savura o masă gustoasă și necesitatea de a "hrăni" corpul său cu toate elementele de care are nevoie.

De obicei, o masă rapidă, comodă și aparent "gustoasă" înseamnă mâncarea care ne este mereu la îndemână, costă nu atât de scump și din cauza conținutului mare de zahăr, sare și grăsimi artificiale are un gust atrăgător. Cu toate acestea, gustul durează exact atât cât mâncarea este mestecată. Odată

ce o înghițim, nu mai simțim această plăcere, iar corpul nostru este nevoit să proceseze produse greu de prelucrat, care pot genera un șir de consecințe neplăcute pentru sănătatea noastră.

În adolescență, obișnuințele alimentare sunt influențate de părerea celor din jur și de trenduri. Așa poți ajunge să alegi un drum greșit pentru sănătatea ta, cu mese bogate în produse fast-food, dulciuri și fursecuri, la pachet cu multe băuturi carbogazoase. Sau cu diete restrictive și infometare, în dorința de a da jos kilogramele acumulate în urma unui astfel de meniu zilnic.

Aceste obișnuințe alimentare pot fi începutul unor probleme de sănătate, pe care vei fi nevoit să le înfrunți. În schimb, aceste alimente nu oferă nimic, decât calorii „goale”. Adică, energie fără nutrimentele atât de necesare pentru corpul tău în creștere - proteine, grăsimi sănătoase, glucide complexe, vitamine, minerale și fibre alimentare.

Pe lângă acest echilibru alimentar care îți poate aduce o stare fizică de bine, nu trebuie să uști și de importanța stării tale emoționale. În adolescență, timpul petrecut alături de prietenii și colegii tăi este un lucru important. Uneori, ajungi să nu mai ai timp suficient, pe care să-l petreci cu familia ta. Se întâmplă să mănânci din fugă, grăbindu-te să îți revezi prietenii. Cu toate acestea, nu uita - legătura cu familia ta este deosebit de importantă, iar deprinderile alimentare sănătoase și starea de bine începe de acasă.

Care sunt consecințele unui regim alimentar nesănătos?

În adolescență, din dorința de a fi parte a găștii și în rând cu prietenii sau colegii tăi, riști la un moment dat să adopti obișnuințele lor, inclusiv pe cele alimentare. Înainte de a face unele alegeri, este bine să cântărești ce consecințe pot avea aceste decizii asupra vieții tale.

În primul rând, alegând mâncarea comodă, accesibilă și aparent „gustoasă”, precum fast-food-ul, dulciurile, fursecurile și băuturile carbogazoase, te poți trezi **în scurt timp** că te epuizezi rapid, îți este foame, suporți indigestii, sete și ai poftă doar de alimente foarte dulci, sărate sau condimentate. **Pe termen lung** poți urmări apariția sau acutizarea acneei, apariția cariilor dentare, a kilogramelor în plus. Poți avea dificultăți de mișcare și o nemulțumire în creștere față de corpul tău. De asemenea, te poți trezi cu glume proaste din partea colegilor pe seama faptului cum arăți.

Potrivit studiului de evaluare a comportamentelor de sănătate ale copiilor de vîrstă școlară (HBSC), în Republica Moldova, proporția adolescenților supraponderali sau obezi este în creștere - de la 13,2% în 2014 spre 17,2% în 2022. În general, circa o treime din adolescenți au indicele masă-corporal abnormal - 1 din 7 adolescenți este supraponderal și 1 din 5 – subponderal. Printre băieți mai frecvent se întâlnește supra-ponderarea și obezitatea, iar printre fete – sub-ponderarea.

În al doilea rând, urmărind doar părerea celor din jur, s-ar putea să te trezești într-o stare emoțională dificilă, fiind gata să faci orice pentru a fi acceptat sau să corespunzi unei normalități impuse de alții. S-ar putea să te aventurezi în diete extreme de slăbit, să excluzi total grăsimile, să te înfometezi și să ajungi în stări la limită, precum **anorexia**. Până la ea, însă, vei observa că odată cu plecarea rapidă a kilogramelor, pielea va deveni mai palidă și lipsită de elasticitate, unghiile se vor rupe ușor, părul va cădea mai rapid și își va pierde luciu. Îți va fi mereu frig, nu vei avea energie și putere să faci mișcare. În cazul adolescentelor, această stare de lucru poate aduce chiar și până la disparația menstruației.

Fiind stresat, s-ar putea să fii tentat să mănânci mult, dar pe ascuns. Apoi, de frica să nu acumulezi kilograme, să mergi la baie și să îți provoci vomă sau să faci exerciții istovitoare. Aceste semne pot decurge într-o **bulimie nervoasă**.

Această stare de lucruri nu este o soluție - te poți trezi în curând cu dureri de stomac și probleme dentare, iar în timp vei observa schimbări vizibile pe piele. Întregul tău organism va fi în pericol, în special inima, intestinele, ficatul și rinichii.

Episoadele de mâncat necontrolat, până „nu mai poți” se pot întâmpla periodic, de obicei, după ce ai trecut printr-un stres, o frustrare sau te-ai informat un timp îndelungat. Dacă începi să mănânci și nu te mai poți opri, e posibil să fie vorba de **mâncatul compulsiv**.

La nivel mondial, potrivit Revistei Americane de Nutriție Clinică din 2019, 7 din 100 de tineri se confruntă cu anorexia, mâncatul compulsiv sau bulimia - care sunt considerate tulburări ale comportamentului alimentar.

Lipsa de timp, epuizarea și stresul te pot determina să omișe mese importante ale zilei, precum dejunul. Adolescenții din Moldova tind tot mai rar să servească dejunul, în special fetele. Mai puțin de jumătate (47%) dintre adolescenții de 11-17 ani iau dejunul în toată ziua de muncă și 7 din 10 îl servesc în ambele zile de weekend. Fiecare al 8-lea adolescent nu servește dejunul niciodată. Odată cu avansarea în vîrstă, procentul adolescenților care servesc dejunul zilnic descrește esențial, în special în zilele de muncă. Doar 44,7% din fete iau dejunul în fiecare zi de muncă, comparativ cu 49,6% în cazul băieților.

Din această cauză, poate apărea lipsa de concentrare la școală, s-ar putea să te confrunți cu răceli frecvente, lipsă de energie și cu modificări frecvente ale dispoziției, precum iritabilitatea sau anxietatea. Totodată, s-ar putea să te confrunți cu o deficiență ale unor minerale în organism, precum fierul sau calciul.

Datele arată că numai 4 din 10 adolescenți la noi în țară consumă zilnic fructe și mai puțin de jumătate dintre adolescenți (45,2%) mănâncă în fiecare zi și legume (în afară de cartofi și morcovi). De asemenea, 3 din 10 adolescenți mănâncă dulciuri zilnic, iar 1 din 8 - bea zilnic băuturi carbogazoase.

Odată cu avansarea în vîrstă, tot mai puțini adolescenți mănâncă zilnic fructe, legume, beau carbogazoase și mănâncă mai multe dulciuri. Fetele preponderent mănâncă zilnic fructe, legume, dulciuri, iar băieții cu mult mai frecvent decât fetele indică că beau zilnic băuturi carbogazoase.

Tot mai puțini adolescenți iau masa zilnic cu familia - 7 din 10 adolescenți de 11-17 ani luau cel puțin o masă pe zi cu familia în 2014, iar în 2022 această practică au relatat-o numai 6 din 10 adolescenți, mai rar fetele decât băieții.

Băieții, în mare parte sunt mai mulțumiți de faptul cum arată corpul său decât fetele, la fel își apreciază mai frecvent greutatea în corespondere cu datele obiective. Fetele, dimpotrivă, odată cu avansarea în vîrstă, tot mai des nu sunt mulțumite de aspectul său, își consideră mai des corpul ca fiind puțin sau mult mai gras decât normă, chiar și atunci când datele obiective arată normă sau chiar sub normă.

Ca urmare, fiecare a 5-a fată de 17 ani practică în prezent o cură de slăbire, în proporție de 4 ori mai frecvent decât printre băieții de aceeași vîrstă. Intenția, celor care la moment nu fac cure de slăbire,

dar doresc în viitor să facă, crește odată cu creșterea vârstei în cazul fetelor și se diminuează odată cu vârsta în rândul băieților.

Conform datelor Centrelor de Sănătate Prietenoase Tinerilor, cea mai frecventă cauză a dereglațiilor de ciclu menstrual la fetele adolescente ce duc la disparația menstruațiilor sunt dietele restrictive ce duc la deficit de masă corporală până la anorexia nervoasă.

Deficitul anumitor microelemente în alimentație, la fel, este destul de răspândit printre adolescenții din Republica Moldova, în special ce ține de deficitul de Fier și Iod. Peste 2/3 din mamele adolescente suferă de deficit de Fier.

Carența de iod este cunoscută în întreaga lume de mai mulți ani pentru tulburări grave și în particular apariția gușei (mărirea volumului glandei tiroide), afectarea inteligenței, pe care o provoacă. În ultimii 10-15 ani, în Moldova, incidența maladiilor endemice ale glandei tiroide s-a majorat de 8-10 ori. Procentul copiilor și adolescenților cu o hiperplazie endemică a glandei tiroide este de 33-47%.

Alte deficiențe de micronutrienți, care contribuie la morbiditatea semnificativă în rândul adolescenților includ deficiențele de calciu, vitamina D, acid folic, iod, vitamina A și zinc.

Astfel, se conturează unele particularități ale comportamentului alimentar la adolescenți care ar putea provoca diferite consecințe nefaste pentru viața și sănătatea acestora:

- Petrec mai puțin timp mâncând cu familia și mai mult timp mâncând cu semenii și în afara casei;
- Au tendință de a sări peste micul dejun din cauza „sindromului bufniței de noapte” în adolescență;
- Consumă mai des de băuturi carbogazoase și alimente nesănătoase, consumă multe dulciuri;
- Au tendință să ia mai rar mesele și inconsecvent, să aibă mai multe gustări din alimente nesănătoase;
- Experimentarea cu dietele, pe fonul influenței tot mai mari a mass-media (în special în cazul fetelor);
- Unii adolescenți dezvoltă tulburări severe de comportament alimentar, cum ar fi anorexia nervoasă și bulimia

Cum poți să îți schimbi obiceiurile și să mănânci sănătos?

Cum poți să-ți educi obișnuințe alimentare sănătoase și să eviți riscurile și consecințele nefaste asupra sănătății tale? Este mult mai ușor decât îți pare.

1. Alege alimentele care nu conțin zahăr în exces. Pentru asta, citește etichetele produselor pe care vrei să le cumperi. Evită produsele în care zahărul este enumerat pe primele trei poziții. La meniu „glucide, dintre care zahăruri” găsești cantitatea de zahăr din 100 grame de produs. Reține - nu consumă mai mult de 25 grame de zahăr pe zi! Evită pe cât e posibil patiseria, cerealele glazurate dulci pentru micul dejun, produsele de cofetărie, dar și iaurtul sau brânzeturile dulci - ele sunt cele mai bogate în zahăr produse.
2. Băuturile dulci carbogazoase, sucurile sau smoothie-urile din comerț sunt dușmanii siluetei, ai danturii și ai pielii tale. Din două pahare îți poți lua cu ușurință norma zilnică

recomandată de zahăr. Evită-le! Înlocuiește-le cu apa plată în care poți adăuga felii de fructe proaspete, înlocuiește-le cu ceaiurile din plante neîndulcite sau cu compoturile de casă, fără zahăr adăugat.

3. Nu trebuie să eviți grăsimile - ai nevoie de ele pentru o creștere și o dezvoltare armonioasă a corpului tău. Optează pentru uleiurile nerafinate, pe care le poți adăuga cu moderație în salate, terciuri și supe. Adaugă nuci și semințe la gustări - te vor ajuta să fii sătul un timp mai îndelungat. Evită margarina și uleiul de palmier din dulciuri, patiseria din comerț și fast-food.
4. Alege produse sănătoase, proaspete, preparate acasă. La fiecare masă fă așa ca jumătate din farfurie ta să fie ocupată de legume și verdețuri proaspete, de sezon. Cu cât mai multe culori adaugi în farfurie, cu atât mai multe vitamine vei consuma.
5. Consumă cât mai multe fructe de sezon. Ele sunt cea mai sănătoasă și usoară gustare.
6. Dejunul este una dintre cele mai importante mese ale zilei - nu îl neglijă! Din multitudinea de opțiuni alimentare pentru micul dejun, alege una rapidă și sănătoasă, bogată în cereale integrale, ouă, lactate, fructe și legume proaspete, fără prea mult zahăr sau făinoase.
7. Ia dejunul și cina alături de familie! Acest obicei te va ajuta să te încarcă de energie pozitivă pentru întreaga zi și va crea relații mai apropiate cu cei dragi.

4. Ce obții dacă mănânci sănătos?

De fiecare dată când alegi să mănânci sănătos, organismul tău îți zice un mare *MULTUMESC*, pentru că:

- Îl ajuți să prelucreze hrana mai ușor și să obțină tot de ce are nevoie pentru a crește și a fi sănătos;
- Poate trece mai ușor prin provocările adolescenței, precum acneea, modificările hormonale, primul ciclu menstrual, stresul, anxietatea, iritabilitatea, schimbările și perceptia asupra propriului corp, creșterea rapidă, foamea și poftele frecvente;
- Devii mai aproape emoțional de familia ta;
- Alegerile tale te determină să fi mai activ, mai energetic și să obții performanțele școlare, sportive, personale pe care îi le dorești. Previi multe probleme de sănătate din viață care ar putea duce la moarte la o vârstă mai tânără.

5. Concluzii

Pentru a mâncă sănătos, urmează trei pași simpli:

1. Redu cantitatea de zahăr consumată:

- Citește etichetele produselor și evită zahărul indicat în primele trei poziții;
- Înlocuiește băuturile carbogazoase și sucurile cu apă plată;
- Limitează consumul de zahăr la maxim 25 de grame pe zi.

2. Creează-ți un regim alimentar:

- Nu omite dejunul și prânzul;
- Ia caserola cu produse sănătoase la școală, pentru prânz sau gustări;
- Cel puțin o dată pe zi mănâncă împreună cu familia ta;

3. Consumă produse sănătoase:

- Adaugă la fiecare masă principală legume proaspete - jumătate din farfurie ta trebuie să fie alcătuită din ele;
- Mănâncă fructe proaspete sau uscate la gustări;
- Consumă zilnic grăsimi sănătoase - uleiuri nerafinante, nuci, semințe, avocado, pește.

Sănătatea, energia, aspectul fizic și dispoziția ta depind de modul în care te alimentezi. Alege să mănânci echilibrat și sănătos. De obișnuințele tale alimentare depinde nu doar cum te simți azi, dar și mâine și în viitorul apropiat.

Ai grijă de tine - mănâncă sănătos!

Anexa I - Tabelul alimentației corecte!

	Evită/reduce:	Alege/dă preferință:
Mesele	să sari mesele, să mănânci pe apucate.	- 3 mese principale pe zi. - minim o masă pe zi împreună cu familia
Conținut	- monodietele, - dietele restrictive	-o combinație de alimente diferite, inclusiv alimente de bază (de exemplu, cereale - grâu, orz, secără, porumb și orez) sau rădăcinoase (cartofi, sfeclă, morcovii), leguminoase (de exemplu, linte și fasole), legume, fructe și alimente din surse animale (de exemplu, carne, pește, ouă și lapte). - fructe și legume zilnic.
Lichide	- carbogazoasele, - băuturile, sucurile îndulcite din vânzare	-apă suficientă (depinde de starea sănătății, activitate, modul de alimentație, clima etc. - poate oscila între 1-3 litri pe zi, în mediu) - Nu aștepta să bei apă doar când îți este foarte sete - bea apă după ce te-ai trezit, înainte de micul dejun, prânz și cină, câte puțin între mese și când te pregătești de culcare.
Snack-uri	- chipsuri de cartofi, pesmeji sărați	- nuci, fructe/legume proaspete sau uscate (fără adaos de sare sau zahăr)
Dulciuri	zahăr curat - >de 6 lingurițe de ceai pe zi	zahăr curat - <de 6, ideal, mai puțin de 3 lingurițe de ceai pe zi, poate fi înlocuit cu miere, fructe dulci
Sarea	>5 grame pe zi	< 5 grame pe zi, iodată
Grăsimi	Grăsimile trans (copturi, mezeluri din vânzare)	De preferat uleiuri vegetale (de floarea soarelui, măslini, de in etc)
Micronutrie	Produse ce conțin cantități mari	Produse bogate în Potasiu, Iod, Fier,

nți	de Sodiu (produsele sărate, marinate, în cantități mari)	Folași, Calciu (caise, banane, nuci, carne, pește, verzături, brânzeturi, etc.)
Preparare	Produsele procesate, afumate, prăjite sau grilate, fast-food-uri; pregătirea sau păstrarea în recipiente de plastic	Fierete, coapte, pregătite pe aburi, diverse crudități, produse ușor fermentate
	hipodinamia	Activitate fizică moderată cel puțin 60 de minute pe zi
	Relații sexuale neprotejate	Evitarea unei sarcini până la maturizarea organismului prin metode de contracepție sigure (amânarea contactelor sexuale, utilizarea prezervativului, a pastilelor contraceptive etc.)

Anexa II - Mesaje cheie pentru adolescenți - cum să-mi dau seama că sunt ok eu greutatea și mă alimentez sănătos?

Alimentația sănătoasă în adolescență poate influența spre bine nu numai greutatea corpului, dar și

- Îi poate ajuta pe fete și băieți să se dezvolte armonios în adolescență;
- Îi poate ajuta să aibă un aspect mai sănătos și atractiv;
- Îi poate ajuta să aibă o dispoziție mai bună, să fie mai rezistenți la stres;
- Îi poate ajuta să fie mai încrezuți în sine și să aibă relații mai bune cu semenii;
- Îi poate ajuta să prevină multe boli, atât în perioada adolescenței, cât și pe parcursul întregii vieții, și chiar a generațiilor viitoare;
- Și ca rezultat, să-și realizeze mai ușor cele mai frumoase vise ale sale.

Numai propria percepție că am greutatea normală, sau sunt prea slab/ă sau prea gras/ă ar putea să ne dea de gol. Ar putea să avem greutatea normală și să ni se pară că este prea mică, acest lucru se întâmplă mai frecvent în cazul fetelor. Sau ar putea să am greutatea prea mare și să cred că e normală – se întâmplă mai des printre băieți. Numai o evaluare a indicelui de corespundere a greutății la înălțimea măsurată cu anumite standarde de vîrstă ne poate spune realitatea.

• De se sunt prea slab/ă?

Unii oameni sunt slabii de la natură, pentru că părinții lor sunt slabii. Alții sunt slabii deoarece alimentele pe care le consumă nu le oferă valoarea nutritivă de care au nevoie pentru munca pe care o fac. Alții sunt slabii din cauza maladiilor cronice. Cu toate acestea, ține minte că, chiar dacă îți pare că ești prea slab(ă), atâtă timp cât te simți în formă și suficient de puternic(ă) pentru a efectua activitățile zilnice, ești în stare normală.

• De se sunt prea gras/ă?

Principalele cauze ale greutății excesive sunt:

1. Obiceiurile alimentare care duc la un consum de alimente mai mare decât necesită organismul;
2. Activități fizice insuficiente pentru numărul de calorii consumate;
3. Predispoziție genetică (determinată de forma corpului și greutatea părinților și fraților/surorilor adolescentului).

Ce să fac dacă sunt prea slab/ă (confirmată prin reducerea sub limita de normă a indicelui masă-corporal)?

Greutatea corpului tău nu este sănătoasă. Vei avea nevoie de:

- Creșterea numărului de mese pe zi;
- Creșterea cantității de alimente consumate la fiecare masă;
- Creșterea varietății de alimente consumate;
- Includerea produselor calorice/bogate în proteine, cum sunt produsele lactate, linte, ouăle și carne.

De asemenea, trebuie să te examinezi pentru a identifica orice afecțiuni sau infecții care ar putea provoca subnutriția. Dacă aveți oricare dintre aceste afecțiuni, va fi necesar să urmați tratamentul recomandat de către specialiști.

Ce să fac dacă sunt prea gras/ă? (confirmată prin sporirea deasupra limitei de normă a indicelui masă-corporal)

Greutatea corpului tău nu este sănătoasă. Vei avea nevoie de:

- Un număr normal de mese pe zi (3 principale și 2 gustări ușoare);
- Reducerea cantității de alimente consumate la fiecare masă;
- Evitarea alimentelor care conțin prea mult zahăr și grăsimi (de exemplu alimente prăjite, dulciuri, băuturi dulci);
- Activități fizice timp de aproximativ 60 de minute pe zi.

Anexa III - Mesaje cheie pentru părinții adolescentilor:

- Fiul sau fiica Dumneavoastră are nevoie să consume o mare varietate și o cantitate suficientă de alimente sănătoase pentru a crește și a se dezvolta normal.
- Dacă fiul sau fiica Dumneavoastră dezvoltă obiceiuri alimentare sănătoase în timpul adolescenței, aceste obiceiuri vor continua, probabil, pe tot parcursul vieții.
- Discutați cu fiul sau fiica Dumneavoastră despre alimentele sănătoase și o alimentație sănătoasă.
- Sprijiniți fiul sau fiica în dezvoltarea unor deprinderi alimentare sănătoase.
- Fiți exemplu în alegerea alimentelor sănătoase și în reducerea celor dăunătoare. Asigurați maxim pe măsură posibilității un meniu sănătos, divers, pentru întreaga familie, inclusiv și pentru adolescentii Dumneavoastră.
- Alegeți împreună produsele și alimentele pentru masa de familie.
- Implicați adolescentii Dumneavoastră de la o vîrstă cât mai fragedă în procesul de preparare a bucatelor și urmăriți să aveți cel puțin o masă pe zi cu toată familia – aceasta contribuie nu numai la formarea unor deprinderi alimentare sănătoase, dar contribuie și la relațiile armonioase din familie, care este unul dintre factorii principali de protecție a sănătății adolescentilor.

- Evitați cât mai mult posibil disturbatorii endocrini legați de alimente – ambalajul de plastic la alimente (mai ales congelarea, încălzirea în microunde în recipiente de plastic;) carnea crescută cu stimulatori de creștere, produsele procesate.
- Ajutați-vă fizica și feciorul Dumneavastră să-și accepte corpul său.
- Apelați la ajutorul specialiștilor când ați observat că adolescentul Dumneavastră are comportamente alimentare problematice – renunță la mesele obișnuite, nu-și poate controla cantitatea de mâncare ingerată, menține diete stricte fără a consulta medicul.
- Dietele restrictive, monodietele nu ajută în reducerea pe termen lung a supraplusului în greutate, ci pot provoca dereglați în comportamentul alimentar – bulimie, anorexia nervoasă. În astfel de cazuri cel mai bine lucrează garantarea unui meniu sănătos și susținerea activității fizice. Dacă aceste măsuri nu funcționează, se recomandă consultarea unui specialist în domeniu.

Anexa IV - Mesaje cheie pentru specialiști (conform recomandărilor Societății Internaționale a Sănătății și Medicinii Adolescentilor și OMS)

- Tulburările de nutriție în adolescență, inclusiv starea de greutate abnormală și/sau deficiența nutrițională (de exemplu, aportul inadecvat de energie, macronutrienți și/sau micronutrienți), contribuie la morbiditate și mortalitate la nivel global și ar trebui să fie în atenția organizării asistenței medicale adolescentilor.
- Lucrătorii medicali ar trebui să recunoască faptul că tulburările de nutriție în adolescență pot avea un impact semnificativ și asupra sănătății generațiilor viitoare, în special în țările cu un venit mediu și mic.
- În mod ideal, toți adolescentii ar trebui să beneficieze de un screening nutrițional cel puțin o dată pe an, efectuat de către un lucrător medical calificat.
- În mod ideal, adolescentii cu tulburări de nutriție ar trebui îndrumați către o echipă de asistență multidisciplinară. Dacă acest lucru nu este real, un singur specialist cu experiență în nutriția adolescentilor poate oferi un management eficient. Managementul unor astfel de cazuri ar trebui să includă o cunoaștere a dezvoltării normale a adolescentilor, abilități de realizarea a unui interviu motivațional, stabilirea eficientă a obiectivelor și rezolvarea problemelor de sănătate și înțelegerea contextului social și cultural.
- Lucrătorii medicali ar trebui să aibă o abordare echilibrată și unificată pentru consilierea tuturor adolescentilor cu tulburări de nutriție – indiferent de greutate – cu privire la modelele sănătoase de alimentație și activitate.
- Dietele restrictive de excludere care nu sunt necesare din punct de vedere medical, religios sau cultural ar trebui descurajate în timpul adolescenței.
- Lucrătorii medicali ar trebui să implice familiile în rezolvarea problemelor de nutriție ale adolescentilor, iar în promovarea alimentației sănătoase – și alți actori din comunitate – școlile, autoritățile locale, mass-media etc.