

ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Η εφηβεία είναι μια ξεχωριστή περίοδος της ζωής, καθώς σε σύντομο χρονικό διάστημα συμβαίνουν μεγάλες σωματικές και πνευματικές αλλαγές.

Ο έφηβος χρειάζεται ενέργεια για την αύξηση του μυϊκού ιστού και για την ανάπτυξη του σκελετού και του νευρικού του συστήματος.

Είναι αναγκαίο η διατροφή του εφήβου να καλύπτει τις ανάγκες του οργανισμού για την ανάπτυξη και να προάγει την ισορροπημένη σύσταση σώματος.

Μιας και οι απαιτήσεις για ενέργεια είναι μεγάλες και ο έφηβος δύσκολα μπαίνει σε διατροφικά «καλούπια» απαιτείται μια ευέλικτη και ταυτόχρονα εξατομικευμένη διατροφική προσέγγιση.

Για όλα τα παραπάνω και για άλλα τόσα είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν οι μαθητές/μαθήτριες της Α΄ και Β΄ Τάξης του Γενικού Λυκείου Νικήσιανης από το επιστημονικό προσωπικό της 1^{ης} Τ.Ο.Μ.Υ Καβάλας.