

Ce să mănânci pentru a fi puternic.

și toate întrebările pe care ți le pui
pentru a te simți în formă!



Prefață

„Suntem ceea ce mâncăm.”

Alimentația ne influențează corpul, sănătatea și mediul. O alimentație bună este indispensabilă pentru copii și pentru adulții în devenire. Ar fi bine ca într-o zi nutriția să fie predată la școală, întocmai ca limba română sau matematica! Astfel, am deveni mai conștienți de ceea ce mâncăm pentru a ne simți bine în corpul nostru și, de asemenea, pentru a nu ne mai lăsa influențați de spoturile publicitare și de ideile preconcepute.

Această carte răspunde la întrebările pe care ți le pui în materie de alimentație, oferindu-ți explicații simple și adaptate, dar este utilă și pentru a te face să mănânci sănătos!

Aurélie Guerri

trebuie să mănânc în fiecare zi?

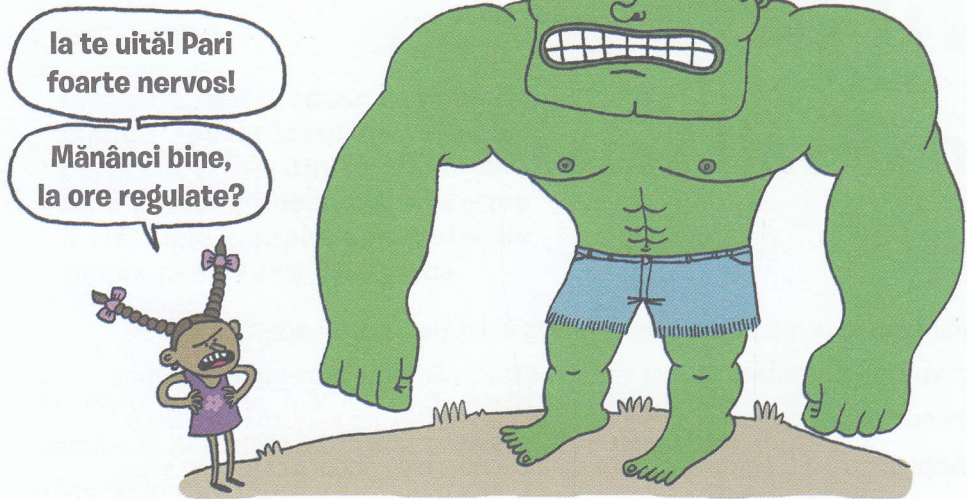


Pentru a crește sănătos..., dar și, pur și simplu, pentru a trăi! Alimentele pe care le consumi sunt **carburantul corpului tău**. Ele influențează creșterea și dezvoltarea organelor tale. Dacă nu îi dai hrană, organismul tău nu va funcționa. În fiecare zi, ai nevoie de energie pentru a merge, a te concentra la școală, a face sport, a te juca sau a vorbi, iar alimentația sănătoasă îți permite să faci toate aceste lucruri.

În alimente se află nutrimente care te ajută să fii în formă și să ai o dispoziție bună. Fiindcă alimentația acționează și asupra moralului tău!

INFO +

Organismul poate rezista fără hrană în jur de trei săptămâni. Este impresionant! Numai că lipsa hranei are urmări grave: organismul își folosește toate rezervele și, în cele din urmă, slăbește organele vitale (mai ales inima). Chiar și dacă sari peste o masă în timpul zilei, în corp se declanșează un mecanism de „economisire” a funcționării organismului: obosești mai repede, iar reacțiile tale sunt mai lente.



A mânca bine înseamnă **a mânca zilnic și de mai multe ori** pe zi: când te trezești, la prânz, după-amiaza și seara, înainte de culcare. Este important ca în cursul zilei calorile să fie bine distribuite. Aceste mese regulate te vor ajuta să eviți stările de oboseală: atunci când nevoile fiziologice – adică necesare pentru a supraviețui – ale organismului tău sunt acoperite, nu îți mai este foame și ai multă energie!

Adevărata senzație de foame apare după aproximativ 6 ore de la ultima masă.

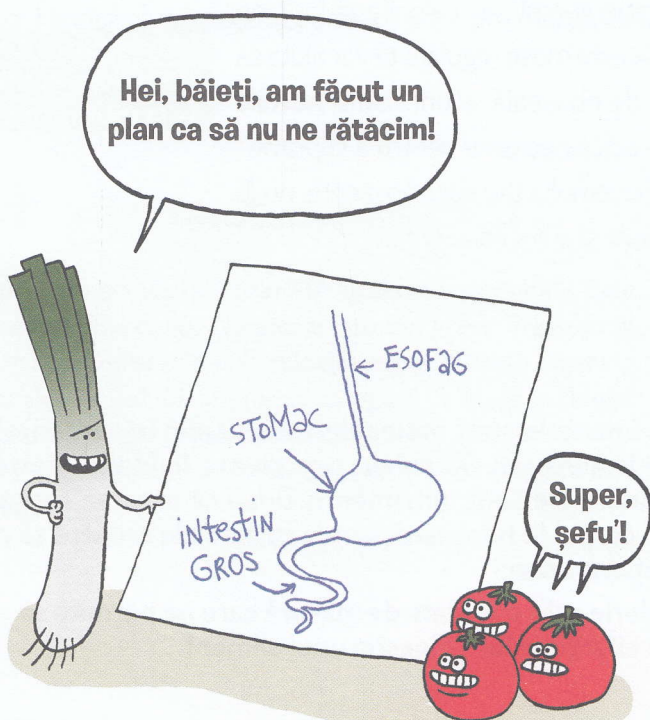
ABC ➔

- **Nutrimentele sunt molecule care se află în alimentele pe care le consumi. Glucidele, proteinele, lipidele, vitaminele și mineralele sunt nutrimente. După ce acestea sunt digerate, corpul le folosește pentru ca celulele noastre să poată funcționa corect.**
- **O calorie este o unitate de măsură care ne permite să aflăm câtă energie aduce digestia unui aliment.**

Unde se duce

hrana pe care o mănânc?

Alimentele urmează un traseu precis în corpul nostru: acest proces se numește **digestie**. Atunci când mesteci alimentele în gură, digestia începe deja! Ajutate de salivă, alimentele mestecate sunt mărunțite cu dinții pentru a fi corect înghițite. După aceea, ele coboară în esofag și își urmează drumul până în stomac, iar apoi în intestinul subțire. Treptat, alimentele se amestecă într-un soi de terci, formând ceea ce numim „bolul alimentar”.



ABC 

Enzimele sunt produse de anumite glande specializate din stomac, pancreas și intestin. Rolul lor este de a descompune și a transforma moleculele complexe în molecule simple, pentru a ușura digestia.

În timpul digestiei, mărunțirea și amestecarea alimentelor se realizează sub **acțiunea chimică a enzimelor digestive**. Rezultatul: alimentele sunt transformate în molecule din ce în ce mai mici, ceea ce le permite să pătrundă în celulele intestinale, iar apoi să treacă în sânge. Nutrimentele sunt astfel folosite de către organele corpului care au nevoie de ele sau sunt puse deoparte, ca rezerve, pentru a fi utilizate mai târziu.

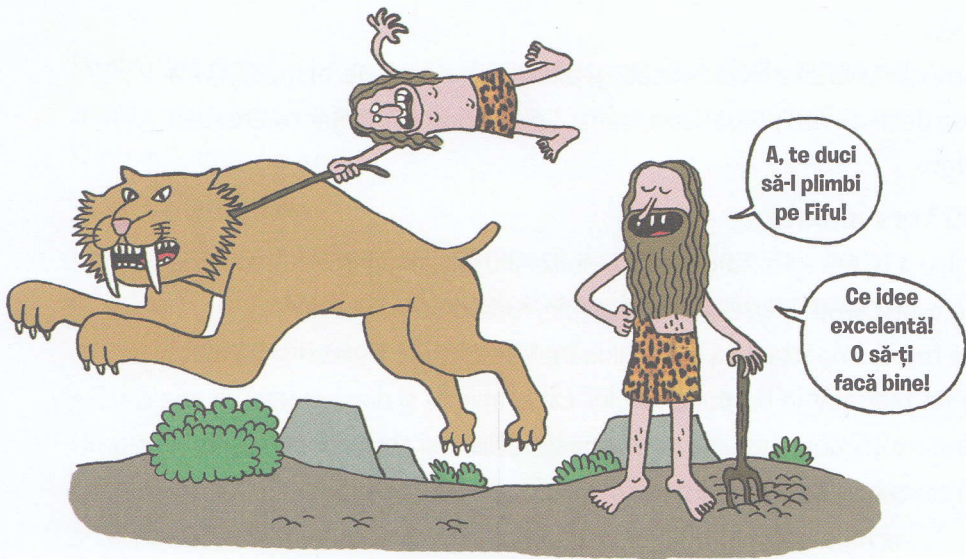
În sfârșit, o parte dintre alimente nu trece în sânge. Este vorba despre resturi care sunt trimise direct către intestinul gros: aceste resturi se numesc materii fecale. Le elimini atunci când mergi la toaletă.

Locul prin care trec alimentele pe care le mâncăm se numește tub digestiv. Acesta cuprinde 6 organe: gura, esofagul, stomacul, intestinul subțire, intestinul gros și anusul.



ȘTIAI CĂ...?

A face mișcare este la fel de important ca a mânca sănătos?



» O hrană sănătoasă te ajută să crești, dar la fel și mișcarea! A face mișcare este esențial, pentru că aceasta are un rol important asupra sănătății fizice și, în general, asupra stării tale de bine. Atunci când practici o activitate fizică, îți dezvolti simțul echilibrului, îndemânarea, rezistența și capacitatea musculară. La nivel mental, îți construiești strategii pentru a câștiga, respecți regulile jocului, dai tot ce ai mai bun în tine, îți cultivi spiritul de echipă... Toate acestea **te fac să te dezvolti intelectual și îți dau mai multă încredere în tine**. Iar din punct de vedere social, este un mod de a-ți face prieteni noi și de a reduce timpul petrecut în fața ecranelor, care au tendința de a te izola de ceilalți.

INFO+

În Franța, de exemplu, 15% dintre copii sunt obezi sau supraponderali, în principal din cauza proastelor obiceiuri alimentare și a lipsei unei activități fizice. Aceste probleme legate de greutate au consecințe psihologice nocive, cum ar fi, de exemplu, scăderea stimei de sine. Sportul este o modalitate de a crește consumul de calorii și îl poate ajuta pe copil să se simtă mai bine în pielea lui.

Dar a face mișcare nu înseamnă doar a practica judo, gimnastică sau înot. În viața de zi cu zi, poți face și alte activități: îți plimbi câinele, urci pe scări și nu cu liftul, faci plimbări cu familia, te joci în parc, pui muzică și dansezi... **Există o mulțime de ocazii pentru a fi activ!**

Alergând, sărind sau cățărându-te, te eliberezi de tensiune și te simți mai senin: este o oboseală sănătoasă pentru corp și minte!

Practicarea unei activități sportive este un remediu împotriva stresului și anxietății! În timpul unui efort fizic de cel puțin 20 de minute, corpul tău eliberează endorfine, niște hormoni secretați de două glande ale creierului, care au proprietatea de a provoca o adevărată senzație de bine în tot corpul.



ȘTIAI CĂ...?

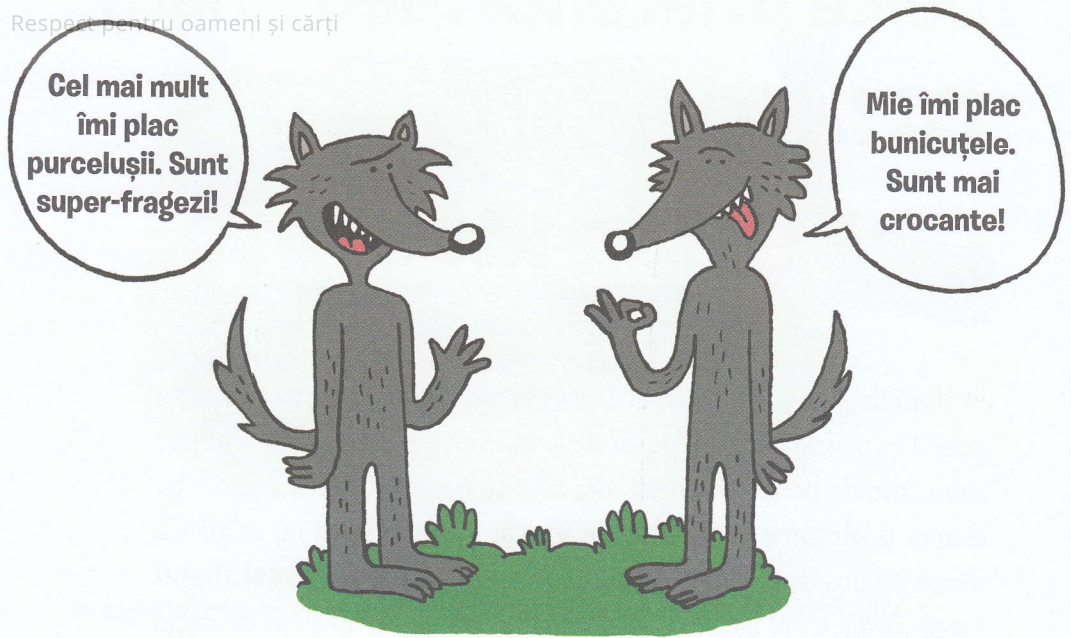
De ce nu ne plac tuturor aceleași alimente?

» „Fiecare cu gusturile lui.” Această expresie foarte cunoscută înseamnă că un lucru poate să placă unor oameni, dar nu și altora. La fel este și cu alimentele! Gustul este un simț care ne permite să detectăm savoarea alimentelor, datorită unor receptori situați pe limbă, în gură și în gât, care trimit mesajul direct către creier. Distingem patru gusturi de bază: dulce, sărat, acid și amar. Mirosul și gustul sunt două simțuri legate între ele: mirosul ajută la rafinarea percepției diferitelor arome.

Recent, a fost descoperit un al cincilea gust: umami („delicios”, în limba japoneză). Umami sau „gustul savorii” se află de obicei în mâncărurile sărate și mai ales în alimentele care conțin glutamat (șuncă, parmezan, alge...), guanilat (ciuperci, crabi...) sau inozinat (ton, carne, arici-de-mare...). Umami este greu de descris, are un gust destul de neutru, de supă nesărată, și lasă în gură o senzație persistentă. Bebelușii îl cunosc foarte bine, căci umami este foarte prezent în laptele matern!



ȘTIAI CĂ...?



Gusturile unui copil încep să se manifeste înainte de vârsta de 3 ani. De aceea este important să-l obișnuim încă de foarte mic să mănânce tot ce este sănătos și să-l învățăm să se hrănească în mod echilibrat.

Formarea gustului este determinată de mai mulți factori. Fiecare copil este mai mult sau mai puțin sensibil la anumite arome, iar aceasta încă de la naștere sau în funcție de mediul familial și social. **De asemenea, gustul este asociat cu memoria și creează un sentiment de siguranță.**

Dacă atunci când erai mic, bunica ta îți pregătea paste în fiecare duminică, în timpul unei mese luate în familie în care petreceai momente plăcute, este normal ca astăzi să adori pastele, deoarece memoria ta le-a asociat cu plăcerea.

Gusturile se schimbă și evoluează pe măsură ce crești. Nu te feri să guști din nou din alimentele care nu-ți plac: gătite într-un mod diferit sau prezentate sub o altă formă, poate că până la urmă le vei aprecia.

Uneori, pentru a aprecia un aliment care nu-ți place, trebuie să-l guști de 15 ori pe durata vieții!