

Gesunde Ernährung für Jugendliche

Gesundes Essen ist sehr wichtig für die Menschen aller Altersgruppen, insbesondere für Kinder und Jugendliche.

Jugendliche können weder Erwachsene noch Kinder anrufen. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie sich im

Teenageralter gesund ernähren, damit Sie später die Verantwortung für das Leben übernehmen können. Die

Eltern dieser Teenager müssen bei der Auswahl der richtigen Ernährung und Ernährung sehr vorsichtig sein, da der Energiebedarf dieser Teenager im Allgemeinen anders und höher ist als der der anderen Altersgruppen.

Ausgewogene Ernährung Die Ernährung eines Teenagers sollte ausgewogen sein und die richtige Kombination aus Mineralien, Vitamin E, B, C, Kohlenhydraten, Proteinen, Ballaststoffen, Fett und …



Gesundes Essen ist sehr wichtig für die Menschen aller Altersgruppen, insbesondere für Kinder und Jugendliche.

Jugendliche können weder Erwachsene noch Kinder anrufen.

Daher ist es sehr wichtig, dass Sie sich im Teenageralter gesund ernähren, damit Sie später die Verantwortung für das Leben übernehmen können. Die Eltern dieser Teenager müssen bei der

Auswahl der richtigen Ernährung und Ernährung sehr vorsichtig sein, da der Energiebedarf dieser Teenager im Allgemeinen anders und höher ist als der der anderen Altersgruppen.

Ausgewogene Ernährung

Die Ernährung eines Teenagers sollte ausgewogen sein und die richtige Kombination aus Mineralien, Vitamin E, B, C, Kohlenhydraten, Proteinen, Ballaststoffen, Fett und viel Flüssigkeit enthalten, die Lebensmittel und andere Flüssigkeiten enthält.

Protein

Protein ist für die Teenager sehr wichtig für das Muskel- und Knochenwachstum. Protein ist die grundlegende Energiequelle. Es gibt verschiedene proteinreiche Lebensmittel wie Milch, Joghurt, Sojabohnen, Käse und fettarme Milch. Auch trockene Früchte sind reich an Eiweiß und Kalzium und werden für das Wachstum von Teenagern dringend benötigt. Am wichtigsten ist, wenn die Person Vegetarier ist, dass die oben genannten Lebensmittel sehr wichtig sind, da sie keinen Zugang zu proteinreichen nicht vegetarischen Lebensmitteln haben. Das andere Lebensmittel, das Protein enthält, ist Chana, Karamani, Rajma und Dal.

Kohlenhydrat

Kohlenhydrate sind eine sehr wichtige Substanz für das Wachstum von Teenagern. Kartoffel und Milch sind die Hauptquelle dafür, und eine andere Quelle sind Labyrinth, geröstete Körner, Reis und Weizen.

Ballaststoffreiches Essen

Jugendliche brauchen viele Vitamine und ballaststoffreiche Lebensmittel. Die Hauptquelle für ballaststoffreiche Lebensmittel sind grünes Gemüse, Muffins, Brötchen, Weizen,

Mais, Apfel, Orange, grüne Erbsen, Erdbeeren und Himbeeren.

Eisen

Eisen ist für die Teenager sehr wichtig für die starke Muskel- und Knochenbildung. Ihre regelmäßige Ernährung sollte eine gute und ausgewogene Aufnahme des Eisens haben. Tatsächlich benötigen Mädchen im Teenageralter mehr Eisen als Jungen, da sie während des Menstruationszyklus Eisen verlieren. Für Nichtvegetarier ist rotes Fleisch, insbesondere Fisch, eine gute Eisenquelle. Abgesehen davon sind angereichertes Getreide, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse, Bohnen und Linsen auch reich an Eisenquellen. Zusammen mit dem Essen, das Vitamin C wie Orange und Zitrone enthält, ist es sehr wichtig für das Wachstum von Teenagern. Fruchtsaft, Rosinen, Datteln sind auch eine gute Eisenquelle.

Honig

Honig ist eines der besten Lebensmittel / Flüssigkeiten für Jugendliche. Es gilt als das beste Mittel gegen Durchfall, wenn es mit heißem Wasser gemischt wird. Es ist sehr hilfreich, wenn es morgens mit einfühlendem Magen eingenommen wird. Honig ist auch sehr wichtig für die Heilung der Krankheit wie Erkältung, Husten, Halsschmerzen und Hautprobleme.

Weitere Informationen zu gesunden Lebensmitteln finden Sie unter **Gesunde Kochrezepte**.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki