Η διατροφή του έφηβου το καλοκαίρι



Το καλοκαίρι θεωρείται μία από τις περιόδους, όπου ο [έφηβος](https://thehealthlab.gr/fitness/paidiki-diatrofi/%CF%84%CE%B1-%CE%BB%CE%AC%CE%B8%CE%B7-%CF%80%CE%BF%CF%85-%CE%BA%CE%AC%CE%BD%CE%BF%CF%85%CE%BD-%CE%BF%CE%B9-%CE%AD%CF%86%CE%B7%CE%B2%CE%BF%CE%B9-%CF%84%CE%B9-%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%81%CE%BF%CF%8D%CE%BC) μπορεί να ξεκουραστεί μετά τις [εξετάσεις](https://thehealthlab.gr/ygeia/%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B5%CE%BE%CE%B5%CF%84%CE%AC%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%84%CE%B9-%CF%80%CF%81%CE%AD%CF%80%CE%B5%CE%B9-%CE%BD%CE%B1-%CF%80) και ίσως και σε πολλές περιπτώσεις μετά το καλοκαιρινό φροντιστήριο προετοιμασίας για τη νέα απαιτητική χρονιά.

#### Ωστόσο, το καλοκαίρι θεωρείται η πιο κατάλληλη περίοδος για βελτίωση της [φυσικής δραστηριότητας](https://thehealthlab.gr/lifestyle/%CF%80%CE%AD%CF%81%CE%B1-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CF%84%CE%B1-%CF%8C%CF%81%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%86%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82-%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%AE%CF%82) και επαναφορά της διατροφής σε πιο υγιεινά επίπεδα.

Οι καλύτερες επιλογές εκτός από ένα κλειστό γυμναστήριο που δεν ενδείκνυται τους καλοκαιρινές μήνες, είναι το κολύμπι, το περπάτημα στη παραλία, τα θαλάσσια σπορ αλλά και το ποδήλατο. Οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο βελτιώνει τη διάθεση του εφήβου αλλά και μειώνει το στρες.

Όσον αφορά τη διατροφή, το καλοκαίρι έχει τη μεγαλύτερη ποικιλία σε φρούτα και λαχανικά. Αν και τα γεύματα που πρέπει να κάνει ένας έφηβος παραμένουν πέντε , αυτά μπορούν να περιλαμβάνουν πλούσιες [φρουτοσαλάτες](https://thehealthlab.gr/mageiriki/trofima/apenoxopoieiste-ta-kalokairina-frouta), δυναμωτικά smoothies και φρουτοχυμούς και δροσερές [σαλάτες](https://thehealthlab.gr/mageiriki/syntages/kalokairini-salata-me-fakes). Οι καλύτερες επιλογές μέσα στη μέρα, είναι η επιλογή των προαναφερόμενων για δεκατιανό και απογευματινό, αλλά και η κατανάλωση βασικών γευμάτων τα οποία περιλαμβάνουν [ψάρι](https://thehealthlab.gr/mageiriki/%CF%80%CF%89%CF%82-%CE%BD%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B8%CE%B1%CF%81%CE%AF%CF%83%CE%BF%CF%85%CE%BC%CE%B5-%CF%83%CF%89%CF%83%CF%84%CE%AC-%CF%84%CE%B1-%CF%88%CE%AC%CF%81%CE%B9%CE%B1), κοτόπουλο ή λαδερό. Αυτά τα τρόφιμα πέρα από τις λίγες θερμίδες που έχουν, αποτελούν μία ιδανική λύση για τους ζεστούς μήνες, ενώ φαγητά όπως σουφλέ, παστίτσιο, κοκκινιστά, μπορούν να περιμένουν τον χειμώνα για τη κατανάλωσή τους.

Η σημαντικότερη βοήθεια το καλοκαίρι, είναι το [νερό](https://thehealthlab.gr/fitness/paidiki-diatrofi/nero-poso-prepei-na-pinei-to-paidi-mou). Λόγω της έντονης ζέστης, η εφίδρωση μπορεί να προκαλέσει έντονη αφυδάτωση. Κάθε έφηβος φροντίζει να καταναλώνει 2 λίτρα νερό ημερησίως.

Το γλυκό του καλοκαιριού είναι το παγωτό. Ωστόσο μία πιο χαμηλοθερμιδική επιλογή είναι το [σορμπέ](https://thehealthlab.gr/fitness/%CF%83%CE%BF%CF%81%CE%BC%CF%80%CE%AD-%CF%80%CF%8C%CF%83%CE%BF-%CF%85%CE%B3%CE%B9%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%AC-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9) ή το γιαουρτοπαγωτό. Παράλληλα, ένας έφηβος μπορεί και μόνος του να φτιάξει γρανίτα στο σπίτι με [φρούτα εποχής](https://thehealthlab.gr/mageiriki/trofima/apenoxopoieiste-ta-kalokairina-frouta), λίγη καστανή ζάχαρη ή μέλι ή στέβια και πάγο τριμμένο. Μία τέτοιου είδους γρανίτα θεωρείται και πιο υγιεινή από ένα παγωτό εμπορίου.

Τέλος, ένας έφηβος το καλοκαίρι μπορεί να αντικαταστήσει τα αναψυκτικά που έχουν πολλή ζάχαρη με ανθρακούχο νερό ή μια [σπιτική λεμονάδα](https://thehealthlab.gr/mageiriki/trofima/%CF%84%CE%B1-%CE%BB%CE%B5%CE%BC%CF%8C%CE%BD%CE%B9%CE%B1-%CF%83%CF%84%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%BC%CE%B1%CF%82).

#### Άλλωστε, το καλοκαίρι, αποτελεί μία ιδανική επιλογή για αναπλήρωση βιταμινών, για έντονη φυσική δραστηριότητα και η υιοθέτηση των προαναφερόμενων επιλογών συμβάλλει στην επιστροφή του εφήβου στα θρανία με καλύτερη διάθεση, μειωμένο στρες και γεμάτο οργανισμό από βιταμίνες.