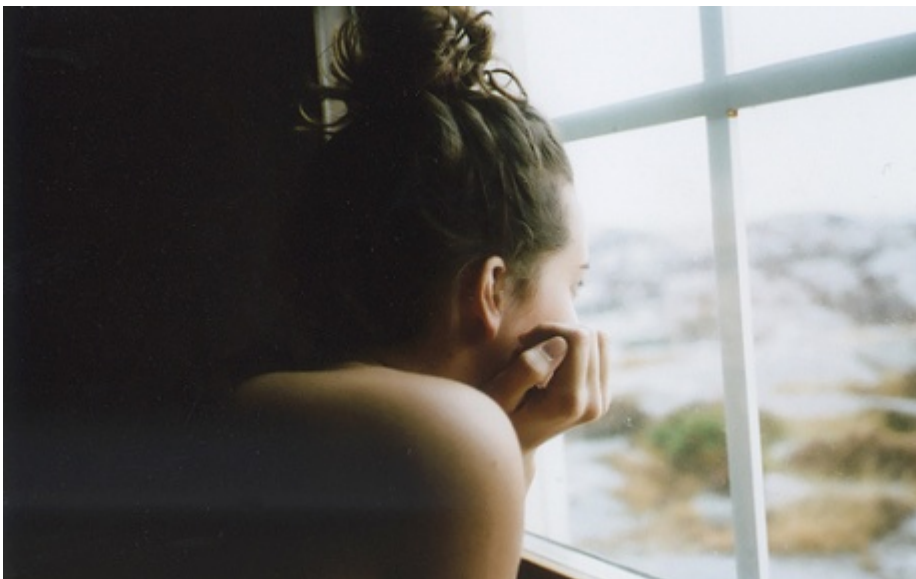


Εξαιρετική προσοχή χρειάζεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Θεολογία και Ζωή](#)

Κάθε ηλικιακή περίοδος είναι ξεχωριστή έχει ιδιαίτερες ανάγκες και απαιτεί διαφορετική διατροφική προσέγγιση. Εξαιρετική προσοχή χρειάζεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Η εφηβεία αποτελεί το μεσοδιάστημα μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της ενηλικίωσης. Μία περίοδος, κάποιες φορές παρατεταμένη, αλλά απαραίτητη για την προσαρμογή του εφήβου στις πολυσύνθετες υποχρεώσεις της ενήλικης ζωής.



Πολυδιάστατες, σημαντικές και ταχύτατες είναι οι αλλαγές που πραγματοποιούνται. Σώμα, νόηση και ψυχισμός διαφοροποιούνται και σημαδεύουν ολόκληρη την μετέπειτα ζωή του ατόμου. Το σώμα των εφήβων απέχει πια από την εικόνα που είχε στην παιδική ηλικία, τόσο που πολλοί έφηβοι τρομοκρατούνται. Στην ηλικία αυτή, ιδιαίτερα τα κορίτσια, ασχολούνται συνεχώς με το σώμα τους και το συγκρίνουν με τα κοινωνικά πρότυπα. Όσο η εμφάνισή τους απέχει από αυτά, αποκτούν τεράστιο άγχος. Τόσο που, συχνά, απαιτείται η παρέμβαση ειδικού, που θα λύσει τις απορίες τους και θα τα πείσει πως ένα υγιές σώμα ενδέχεται να μην ταυτίζεται με τα εκάστοτε σωματικά πρότυπα. [\(περισσότερα...\)](#)