Temat: Moje niepokoje. Dojrzewam do męskości.

Dorastamy w czasach, które dla męskiej natury są trudniejsze, niż

kiedyś. Być może słyszeliście, że często mówi się o kryzysie męskości

i kryzysie ojcostwa. W ten sposób opisuje się smutne zjawisko zatracania

męskiej tożsamości. Kiedyś wszystko było jasne: mężczyzna

urządzał dom (wcześniej: jaskinię), szedł do pracy i zarabiał pieniądze

(wcześniej: polował na mamuty), angażował się społecznie jako

właściciel firmy, polityk, przywódca (wcześniej: wódz plemienia).

Jego żona pracowała w domu, zajmując się prowadzeniem gospodarstwa,

wychowaniem dzieci. Nie uważamy, że taki podział był najlepszym

z możliwych, ale z pewnością był dla wszystkich czytelny.

A teraz? Wydaje się, że obecnie wszystkie męskie aktywności mogą przejąć kobiety. Nie ma już sztywnego podziału na zawody męskie i kobiece. Dla wielu kobiet priorytetem jest samostanowienie o sobie i rozwój zawodowy. Nie do pomyślenia jest dla nich jakakolwiek zależność finansowa od mężczyzn – chcą zarabiać, mieć własne pieniądze. Oczywiście, potrafią równocześnie ugotować, wyprać, urządzić mieszkanie, urodzić

Jest! I gdybyście z wszystkich lekcji wychowania do życia w rodzinie mieli zapamiętać tylko

jedną rzecz, to niech to będzie właśnie ta prawda: świat potrzebuje prawdziwych mężczyzn!

Właściwa dieta

W okresie dojrzewania organizm nastolatka bardzo szybko się rozwija, dlatego potrzebuje odpowiedniej ilości

składników odżywczych: witamin, minerałów i białka. Waszemu organizmowi nie jest obojętne, co wrzucacie

do żołądka. Dlatego chipsy, frytki, hot dogi popijane coca-colą to nie najkorzystniejszy jadłospis. Najzdrowsze

dla Was będą surówki, owoce, mleko i chude mięso. Unikajcie ostrych przypraw, kakao i czekolady, ponieważ

wzmagają trądzik. Warto urozmaicać dietę. Zadbajcie zwłaszcza o uwzględnienie w codziennym posiłku

odpowiedniej ilości wapnia, który jest niezbędny do właściwego rozwoju kości i zębów. Wapń reguluje pracę

układu nerwowego i serca. Dużo wapnia zawierają: mleko, jogurt, ser żółty i twaróg, a także brokuły, fasola,

szczypiorek i ryby.

Chłopcy szczególnie potrzebują dobrego jakościowo białka pochodzącego z mięsa, ponieważ budują swoją

muskulaturę. W ich codziennej diecie powinny się znaleźć takie źródła białka jak: chude mięso i drób, ryby,

produkty mleczne i rośliny strączkowe. Warto również pamiętać o produktach zbożowych, a są to: razowe

pieczywo, makaron i ryż. Kalorie można uzupełnić, zjadając orzechy, nasiona słonecznika czy dyni i suszone

owoce – zamiast słodyczy. Posiłki należy jeść regularnie (4-5 razy dziennie), najlepiej o stałych porach. Zacznijcie

dzień od porządnego śniadania. Dzięki temu nie będziecie tak szybko odczuwać głodu w ciągu dnia.