

Śniadanie ma podstawowe znaczenie dla prawidłowego rozwoju dzieci.

Powinno dostarczać różnorodnych składników odżywczych. Trzeba przy tym pamiętać, że pierwsze śniadanie nie wystarczy dziecku do obiadu, dlatego przygotujmy do szkoły dodatkowy posiłek. Może to być jogurt, kanapka, owoce lub soki przecierowe.



DEKALOG ŚNIADANIOWY UCZNIA

1. Śniadanie przed wyjściem z domu

Specjaliści ustalili, że śniadanie powinno dostarczać 25% dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze i energetyczne. Zwłaszcza uczniowie potrzebują solidnego zastrzyku energii z samego rana, który pomoże im w całodniowym wysiłku fizycznym i intelektualnym.

Badania naukowców z Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego dowiodły, że dzieci, które jedzą śniadania uczą się lepiej, są zdrowsze i szczuplejsze. Śniadanie bowiem dostarcza organizmowi odpowiednią dawkę glukozy – będącej źródłem energii, której poziom po przerwie nocnej spada. Nie jedząc nic wartościowego rano, sięgamy zwykle po „śmieciovę” jedzenie w ciągu dnia, co odbija się nie tylko na wadze, ale i wynikach w nauce.

2. Regularne posiłki

Aby zachować dobrą kondycję przez cały dzień, posiłki należy jeść regularnie, 4 – 5 razy dziennie. Dziecko, które je co 3 – 4 godziny, łatwiej koncentruje się w szkole, jest aktywne podczas lekcji wychowania fizycznego i ma energię na popołudniową zabawę.

3. Produkty wieloziarniste

Podstawę piramidy zdrowego odżywiania stanowią produkty zbożowe. Najwartościowsze są te wieloziarniste, najlepiej posmarowane dobrym tłuszczem. Dzięki takiemu połączeniu organizm dziecka otrzymuje odpowiednią dawkę energii, węglowodanów i wartościowych tłuszczów. Pieczywo razowe – bogate w błonnik, jest wolniej trawione niż białe. Dzięki temu utrzymuje poziom glukozy we krwi na tym samym poziomie przez dłuższy czas. Organizm nie wytwarza samodzielnie tłuszczów, więc powinniśmy dostarczyć je wraz z pokarmem.

4. Urozmaicone posiłki

Dzieci bardzo często jedzą tylko te potrawy, które lubią najbardziej. Przez to ich dieta jest uboga i monotonna. Rodzice zbyt często ulegają swoim pociechom i pozwalają im na zastępowanie pełnowartościowego śniadania drożdżówką i słodkim napojem. Zamiast tego przygotuj dziecku urozmaicone, niekoniecznie obfite śniadanie. Zyskacie na tym wszyscy!

5. Każdy dzień z warzywami i owocami

Nie może ich zabraknąć w codziennej diecie, ponieważ zawierają wiele ważnych witamin i wartościowych składników odżywczych (sole mineralne, błonnik, przyswajalne cukry). Zaleca się, by w codziennym menu znalazły się trzy porcje warzyw oraz dwie porcje owoców. Dzieci, które do drugiego śniadania dodają owoc, zjadają znacznie mniej niezdrowych zamienników.

6. Woda!

Wszyscy wiedzą, że dorosły człowiek powinien wypijać ok. 1,5 litra wody dziennie. Jednak z zastosowaniem teorii w praktyce bywa różnie. Zwłaszcza dzieci piją mało wody lub zastępują ją słodkimi, gazowanymi napojami. Tymczasem woda jest niezbędna do prawidłowego przebiegu funkcji życiowych organizmu. Dlatego dorośli powinni dawać dzieciom dobry przykład i całkowicie wyeliminować z domowego menu słodkie i sztucznie barwione napoje.

7. „Nie” dla chipsów i słonych przekąsek

Mają dużo soli i kalorii, nie dostarczają natomiast żadnych wartości odżywczych. Zapychają żołądek powodując uczucie sytości. Często po ich zjedzeniu dziecko nie ma już ani ochoty ani miejsca na pożywną kanapkę. Nawet jeśli nie uda nam się całkowicie usunąć słonych przekąsek z jadłospisu, to powinniśmy kontrolować ich ilość i ograniczyć do minimum. Lepiej przygotować dziecku kompletne drugie śniadanie niż chipsy.

8. „Nie” dla fast foodów

Naukowcy udowodnili, że uczniowie jedzący posiłki typu „fast food” mają słabsze oceny. Jest to spowodowane niedoborem podstawowych składników odżywczych. Zjadane od czasu do czasu frytki nikomu nie zaszkodzą, jednak zastępowanie nimi zdrowych posiłków może prowadzić do problemów z koncentracją, nerwowości i nadwagi.

9. Szklanka mleka dziennie

Produkty mleczne są źródłem cennego białka i wapnia, będącego niezbędnym składnikiem kości. Dziecko w wieku szkolnym powinno spożywać 3–4 porcje mleka i jego przetworów dziennie. Przykładowo: na śniadanie — szklanka gorącego kakao, kanapka z żółtym serem lub twarogiem, z dodatkiem pomidora i szczypiorku, na deser jabłko, banan lub inny owoc. Tak zbilansowana dieta sprawi, że kości będą mocne. Doskonałym źródłem wapnia są także jogurty, które dodatkowo korzystnie wpływają na przemianę materii.

10. Dobre samopoczucie

Pamiętajmy, że odżywianie ma wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie, a także wygląd. Zdrowy styl życia i dbanie o siebie to trendy, które na pewno nie wyjdą z mody.

Powtarzajmy dziecku: „chcesz dobrze wyglądać, czuć się świetnie? Jedz zdrowo, pamiętaj o wodzie, uprawiaj sport!”. I nie ograniczaj się tylko do mówienia — dawaj mu dobry przykład!

