

Planowanie posiłków - zasady i błędy

Anna Kłosińska, fizjolog żywienia

Choć może wydają się oczywiste, warto jeszcze raz przypomnieć podstawowe zasady dotyczące prawidłowego odżywiania dzieci i młodzieży. Nauka to duży wysiłek umysłowy i fizyczny dla rozwijającego się organizmu. Istnieją reguły, dzięki którym można wesprzeć i ułatwić ten proces.



Wiele pisze się na temat odpowiedniego odżywiania, wszelkiego rodzaju diet i tych "absolutnie koniecznych" składników niezbędnych do życia i rozwoju. W gąszczu zaleceń, często zapominamy o najbardziej podstawowych zasadach.

Ile i kiedy?

Najlepiej jest, jeśli dziecko jada **4 do 5 posiłków** w ciągu dnia o **stałych porach** - umożliwia to równomierne rozłożenie energii oraz właściwe zaopatrzenie organizmu w potrzebne składniki odżywcze. Podstawą są **3 ciepłe** posiłki - śniadanie, obiad i kolacja. To szczególnie istotne, gdy na dworze jest zimno. Niezwykle ważne jest też drugie śniadanie. Nauka to naprawdę ciężka praca i dlatego, nawet jeśli śniadanie było obfite i bogate w składniki odżywcze, to po trzech, najwyżej czterech godzinach dziecko powinno zjeść kolejny pełnowartościowy posiłek. Należy też pamiętać, aby kolację jadać najpóźniej 2-3 godziny przed snem, tak aby pokarm został właściwie strawiony i by następnego dnia dziecko obudziło się z apetytem na śniadanie.

Dlaczego nie batony?

Jednym z najważniejszych składników odżywczych jest glukoza - cukier prosty, który warunkuje właściwą pracę mózgu. Jednak zbyt duża jej ilość, pojawiająca się w organizmie m.in. po spożyciu słodzonych napojów, cukierków, czekolady i innych słodczy, powoduje gwałtowne wahania poziomu cukru we krwi. Nie jest dobre dla mózgu, który najpierw dostaje zbyt dużo "paliwa", by za chwilę nie mieć go prawie wcale. Zatem posiłki powinny dostarczać organizmowi cukrów (węglowodanów) złożonych z dużą ilością błonnika pokarmowego. Wtedy trawienie odbywa się w sposób harmonijny, dzięki czemu poziom cukru we krwi utrzymuje się na stałym poziomie.

Do picia...

Woda to najlepszy napój. Mała butelka wody, mineralnej niegazowanej lub przegotowanej z kranu, powinna stanowić "wyposażenie" szkolnego plecaka. Potrzebuje jej cały organizm, a szczególnie mózg, który - odwodniony - nie będzie funkcjonował prawidłowo. Od czasu do czasu dziecku można dać jednodniowy soczek, np. marchewkowy. Nie poleca się natomiast różnego rodzaju napojów słodzonych czy soków sporządzanych na bazie koncentratów. Zawierają one zbyt dużo cukrów prostych, co - jak wyjaśniliśmy - nie jest korzystne, oraz przyczyniają się do powstawania próchnicy zębów.

Pochłonięci nauką

Najczęściej popełniane przez dzieci i młodzież błędy żywieniowe to: niewłaściwy rozkład posiłków w ciągu dnia i ich wielkość. Uczniowie zaaferowani różnorodnością szkolnych zajęć mówią, że nie czują głodu.. Potrafią wytrzymać wiele godzin bez jedzenia, aby późnym wieczorem zjeść nadmiernie kaloryczną kolację. Nie służy to zdrowiu. Jeśli przerwy między posiłkami są zbyt długie, dochodzi do znacznego spadku glukozy we krwi, co powoduje obniżenie wydolności umysłowej i fizycznej, w tym zwłaszcza trudności z koncentracją w ciągu lekcji, rozdrażnienie i niewłaściwe zachowania. Jadanie zaś na przykład tylko dwóch obfitych posiłków sprzyja procesowi odkładania tłuszczu.

W sklepiku i stołówce

Jeżeli dziecko zostaje w świetlicy lub przychodzi na drugą zmianę, obowiązkowo powinno zjeść w szkole obiad. Warto wiedzieć, że rodzice mają wpływ na to, jakie posiłki są serwowane ich dzieciom. Można poprosić nauczyciela, aby na zebraniu przedstawił szkolny jadłospis i zachęcić innych rodziców do podzielenia się uwagami na ten temat. To, co jedzą nasze dzieci w szkole, nie jest sprawą wygody szkolnego personelu - liczy się przede wszystkim dobro i zdrowie tych, którzy są tutaj najważniejsi, czyli uczniów. Podobnie jest w przypadku szkolnego sklepiku. Rada Rodziców powinna uzgodnić właściwy asortyment. Sklepik powinien być miejscem jak najbardziej przyjaznym uczniom.