

Co powinien jeść uczeń?

Anna Kłosińska, fizjolog żywienia

Nauka to naprawdę ciężką pracą. Sprawne funkcjonowanie dziecka w szkole, pod względem intelektualnym i fizycznym, w dużej mierze zależy od właściwego odżywiania. Niedobory składników odżywczych mogą być powodem kłopotów szkolnych i zdrowotnych.



Etap szkolny w rozwoju dzieci jest niezwykle ważny. To czas szybkiego dojrzewania zarówno fizycznego, jak i umysłowego, a zdrowie i dobre samopoczucie dziecka są kluczową sprawą dla tego procesu. I dlatego właśnie tak ważną rolę odgrywa właściwe odżywianie.

Skutki niedoborów

Procesy zachodzące w organizmie wymagają stałego zaopatrywania w niezbędne składniki pokarmowe. Niedobory w tym zakresie mogą prowadzić do niedokrwistości, zmniejszenia odporności, co z kolei jest przyczyną częstych infekcji, osłabienia oraz ogólnie złego stanu zdrowia. Dzieci są wówczas apatyczne i niechętnie do podejmowania wysiłku.

Odżywianie mózgu

Podstawowym składnikiem, którego obecność warunkuje właściwą pracę mózgu, jest glukoza - cukier prosty, który pochodzi m.in. z trawienia pokarmów zawierających skrobię (np. chleb, kasza, ryż, ziemniaki), owoców, a także cukru i słodczy. Nie znaczy to jednak, że należy spożywać cukier i słodczy! Wręcz przeciwnie - śniadanie i następne posiłki w ciągu dnia powinny dostarczać organizmowi cukrów (węglowodanów) złożonych z dużą ilością błonnika pokarmowego. Aby cały organizm funkcjonował prawidłowo, w diecie nie może też zabraknąć białka (zwierzęcego i roślinnego) oraz tłuszczów (głównie tych nienasyconych).

Pożądanym źródłem węglowodanów złożonych w naszej diecie są: kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna), ryż naturalny (brązowy), pieczywo razowe (bułki orkiszowe, grahamki, chleb pełnoziarnisty), ziemniaki, warzywa strączkowe, pozostałe warzywa. Węglowodany proste powinny pochodzić głównie z owoców.

Białek zwierzęcych dostarczają: jaja, ryby, drób, mięso, nabiał, zaś białek roślinnych głównie rośliny strączkowe.

W diecie powinny znaleźć się niewielkie ilości masła oraz tłuszcze roślinne (głównie oliwa z oliwek, olej rzepakowy oraz olej lniany - spożywane na zimno).

Na początek dnia

Doskonałym pomysłem na śniadanie jest tradycyjna owsianka z dodatkiem rodzynek i posiekanych orzechów, zaś wiosną i latem godne polecenia jest musli z dodatkiem świeżych owoców. Uzupełnieniem powinna być np. porcja białego sera ze szczypiorkiem i papryką, jajko na twardo lub jajecznica, albo też kanapka z pastą z wędzonej ryby czy z warzyw strączkowych z ogórkiem kwaszonym i papryką. Oczywiście pożądanym dodatkiem powinny być warzywa czy świeży sok warzywny.

Drugie śniadanie

Kolejnym ważnym, a często bagatelizowanym posiłkiem jest drugie śniadanie, na które zwykle przygotowujemy dziecku owoce i kanapki. Te ostatnie - im bardziej kolorowe i urozmaicone, tym bardziej będą zachęcać do jedzenia i tym lepiej też smakować. Apetycznymi dodatkami mogą być m.in. liście sałaty, cykorii, różnokolorowa papryka, ogórki, rzodkiewki, kiełki. Do śniadanka można dołożyć obrane marchewki lub pokrojoną paprykę. Do picia najlepsza i najwygodniejsza jest woda. Czasem można też dodać jednodniowy soczek np. marchewkowy (w dobrze zakręconej butelce!).

Obiad

Obiad powinien dostarczać najwięcej kalorii spośród wszystkich zjadanych w ciągu dnia posiłków. Zazwyczaj składa się z dwóch albo trzech dań, co daje możliwość zaopatrzenia organizmu w niezbędne składniki odżywcze. Najlepszą porą na jedzenie tego posiłku jest godzina 13-14. Obiad najczęściej rozpoczyna się przygotowaną z warzyw zupą. Raczej nie powinna być gotowana na wywarze mięsny. Jej walory smakowe podnoszą naturalne przyprawy, np. ziele angielskie, oregano, majeranek. Wielu rodziców uważa, że mięso jest absolutnie konieczne w codziennym zestawie obiadowym. Tymczasem równie odżywcze i smaczne mogą być dania z ryb czy warzyw strączkowych. Nieodzownym dodatkiem do drugiego dania powinna być solidna porcja surówki. Im więcej w niej kolorów tym smaczniej i zdrowiej.

Podwieczorek i kolacja

Najczęściej zjadane w domu, podwieczorek i kolacja, powinny stanowić uzupełnienie wcześniejszych posiłków. Na podwieczorek można przygotowywać różne potrawy z owoców (np. pieczone jabłka czy banany) lub warzyw. Warto zachęcić dzieci, aby pomogły w przygotowaniu kolacji. Menu nie musi być wyszukane, niewiele czasu zajmuje ugotowanie warzyw na parze (fasolki, brokułu, kalafiora), usmażenie jajecznicy czy omeletu z warzywami.