

Często jedz posiłki

Podstawą są trzy ciepłe dania: śniadanie, obiad i kolacja. Do picia podawaj wodę, unikaj słodkich przekąsek i napojów. Najlepiej jest, jeśli dziecko (i my także) jada 5 posiłków w ciągu dnia o stałych porach - umożliwia to równomierne rozłożenie energii oraz właściwe zaopatrzenie organizmu w potrzebne składniki odżywcze.



Podstawą są trzy ciepłe posiłki - śniadanie, obiad i kolacja. To szczególnie ważne, gdy na dworze jest zimno. Dla dziecka niezwykle ważne jest też drugie śniadanie. Nauka to naprawdę ciężka praca i dlatego, nawet jeśli śniadanie było obfite, to po najwyższej czterech godzinach dziecko powinno zjeść kolejny pełnowartościowy posiłek. Pamiętajmy, aby kolację jadać najpóźniej 3 godziny przed snem.

Dlaczego nie batony?

Jednym z najważniejszych składników odżywczych dla mózgu jest glukoza - cukier prosty, który umożliwia jego właściwą pracę. Jednak zbyt duża jej ilość, pojawiająca się w organizmie m.in. po spożyciu słodzonych napojów, cukierków, batonów i innych słodczy, powoduje gwałtowne wahania poziomu cukru we krwi. Nie jest to dobre dla mózgu, który najpierw dostaje zbyt dużo "paliwa", by za chwilę nie mieć go prawie wcale. Jedzenie słodczy sprzyja też powstawaniu próchnicy zębów.

Do picia najlepsza jest woda. Mała butelka wody powinna stanowić wyposażenie szkolnego plecaka. Potrzebuje jej cały organizm, a szczególnie mózg, który - odwodniony - nie będzie działał prawidłowo.

Uczniowie zaaferowani różnorodnością szkolnych zajęć potrafią wytrzymać wiele godzin bez jedzenia, aby późnym wieczorem zjeść kaloryczną kolację. To fatalny pomysł. 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 odkładaniu się tłuszczu i otyłości.

W sklepiku i stołówce

Jeżeli dziecko zostaje w świetlicy lub przychodzi na drugą zmianę, powinno zjeść w szkole obiad. Rodzice mają wpływ na to, jakie posiłki są serwowane ich dzieciom. Można poprosić nauczyciela, aby na zebraniu przedstawił jadłospis. Podobnie jest w przypadku szkolnego sklepiku. Rada Rodziców może uzgodnić właściwy asortyment. Miejsce słodczy i coli powinny zająć zdrowe przekąski, owoce i surowe warzywa.

Posiłki jadajmy jak w zegarku

dr Katarzyna Wolnicka z Instytutu Żywności i Żywienia radzi

- Śniadanie powinno składać się z pełnoziarnistego pieczywa lub takiego, które zawiera całe ziarna (razowe, graham, pumpernikiel). Niezwykle ważne jest spożywanie w ciągu dnia mleka i jego przetworów. Dzieci i młodzież powinny otrzymywać 3-4 porcje produktów mlecznych. Najlepszym dodatkiem do śniadań jest chudy biały ser, plasterki żółtego sera, jogurt bądź kefir. Dzieci chętnie jedzą także mleko z muesli. Wędliny powinny być chude. W każdym posiłku, również w śniadaniu, muszą znaleźć się warzywa i/lub owoce. Do sałatek czy surówek dodajemy niewielką ilość oleju roślinnego lub oliwy z oliwek.

Na obiad najlepsze będą produkty zbożowe, najlepiej z tzw. pełnego przemiału, takie jak brązowy ryż, kasza gryczana, razowe makarony. Warzywa, gotowane lub w postaci surówek - powinny stanowić w daniu obiadowym co najmniej dwie porcje. W drugim daniu powinny znaleźć się produkty białkowe (chude mięso, szczególnie drób, sery, jaja, ryby morskie, rośliny strączkowe).

Podwieczorek może składać się z deserów zawierających owoce i np. jogurt. Kolacje powinny być lekkim, małym posiłkiem.