

Dobrze zacząć dzień!

To, jak nasze dziecko będzie sprawować się w szkole i jakie osiągać wyniki w nauce w dużej mierze zależy od właściwego odżywiania. Niedobory składników odżywczych mogą być kłopotów szkolnych i zdrowotnych.



Dlatego tak istotne jest to, by dziecko rozpoczęło dzień odpowiednim śniadaniem. Nie może to być byle co. Śniadanie jest niczym dobry starter, który zapewni odpowiedni początek każdego dnia. Dobre śniadanie musi przede wszystkim odpowiednio odżywić mózg, który przez parę godzin w szkole będzie pracować na najwyższych obrotach.

Glukoza idealnie warunkuje właściwą jego pracę. Jest to cukier prosty, który pochodzi m.in. z trawienia pokarmów zawierających skrobię (np. ciemny chleb, kasza, ryż, ziemniaki) i owoców.

Śniadanie powinno dostarczać organizmowi cukrów (węglowodanów) złożonych z dużą ilością błonnika pokarmowego. W diecie nie może też zabraknąć białka (zwierzęcego i roślinnego) oraz tłuszczów (głównie tych nienasyconych). 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.

Doskonałym pomysłem na śniadanie jest tradycyjna owsianka z dodatkiem rodzynek i posiekanych orzechów, zaś wiosną i latem godne polecenia jest muesli 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 dziecko jada w szkole. Można przygotować mu owoce i kanapki, ale lepiej ostatecznie pożegnać się z bułką, a w jej miejsce wprowadzić "śniadaniówki". To różne produkty zapakowane w kolorowe pudełeczka - np. marchewki, kawałki ogórka, cykoria, różnokolorowa papryka, rzodkiewki, kiełki, owoce, rodzyнки, orzechy, jogurty. Im "śniadaniówki" będą bardziej radosne, kolorowe i urozmaicone, tym lepiej będą smakować i zachęcą do jedzenia. Zwłaszcza, że "śniadaniówki" są nie tylko zdrowe, ale i modne. Do picia najlepsza i najwygodniejsza jest woda. Czasem można też dodać jednodniowy sok marchwiowy.