

## Urozmaicona dieta ucznia

**O tym jak powinniśmy żywić uczniów i jak dieta może wpłynąć na funkcjonowanie dzieci w szkole rozmawiamy z mgr Joanną Jaczewską-Schuetz z Pracowni Żywienia Zbiorowego Dzieci i Młodzieży Instytutu Żywności i Żywienia.**



**Aktywnie po Zdrowie: Jakie znaczenie dla rozwoju fizycznego dziecka, jego zdrowia ma odpowiednie żywienie?**

**Joanna Jaczewska-Schuetz:** Odpowiednie żywienie jest kluczowym warunkiem prawidłowego rozwoju dziecka. Dzieci rosną, ale ich tempo rozwoju nie jest jednakowe podczas całego okresu wzrostu. Prawidłowa dieta powinna być urozmaicona i zawierać wszystkie potrzebne składniki pokarmowe w ilości dostosowanej do wieku dziecka. Racjonalna dieta wpływa także na dobry stan zdrowia, między innymi na odporność na infekcje.

**ApZ: Czy to, co i jak dziecko je, wpływa także na jego samopoczucie i rozwój psychiczny?**

**JJS:** Racjonalna dieta oraz prawidłowo wykształcone nawyki żywieniowe zapewniają właściwy rozwój fizyczny i psychiczny młodego organizmu. Sposób żywienia ma wpływ na koncentrację, zapamiętywanie, zdolność uczenia, lepsze wyniki w nauce, rozwój intelektualny. Np. uczniowie, którzy nie spożywają II śniadania osiągają gorsze wyniki w nauce, częściej skarżą się na bóle głowy, złe samopoczucie, rozdrażnienie i konflikty z rówieśnikami.

**ApZ: Na ile dieta ma znaczenie w nauce dziecka i jego funkcjonowaniu w szkole?**

**JJS:** Dziecko odżywiane prawidłowo lepiej funkcjonuje w środowisku szkolnym, jest wydolne fizycznie, a przez to jego samopoczucie jest dobre. Posiłek szkolny stanowi nieodłączny element zdrowego żywienia każdego dziecka. Spożywanie posiłków w szkole wpływa na koncentrację uczniów oraz kształtuje prawidłowe nawyki żywieniowych u dzieci i młodzieży. Długie przerwy między posiłkami powodują uczucie głodu, pogorszenie samopoczucia, brak dyspozycji do nauki. Szkoła powinna zapewniać możliwość spożycia przez ucznia jednego ciepłego posiłku oraz stwarzać warunki do spokojnej konsumpcji II śniadania, zwłaszcza w przypadku, gdy dziecko przebywa w szkole kilka godzin. Od kilkunastu lat wyzwaniem dla szkoły jest epidemia nadwagi i otyłości, które pojawiają się w następstwie nieprawidłowości w sposobie żywienia oraz małej aktywności fizycznej. Dzieci i młodzież powinni spożywać posiłki regularnie 4-5 razy dziennie, a przerwy między nimi nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny. Należy tu podkreślić jeszcze jeden problem - dziecko, które nie zjadło śniadania w domu, potem nie zjadło II śniadania, czyli po prostu dziecko głodne, w szkole sięga po produkty niewskazane, np. kupuje w sklepiku słodycze, ciastka, słodkie napoje...

**ApZ: Wiele się mówi o potrzebie wspólnego spożywania posiłków z dziećmi. Czym różni się zdrowa żywność dla dziecka od tego, co powinien jeść dorosły człowiek?**

**JJS:** Wspólne spożywanie posiłków z rodziną jest bardzo ważne. Starajmy się choć jeden posiłek w ciągu dnia zjeść razem z dzieckiem. Wspólne posiłki dają rodzicom możliwość pokazania prawidłowych zachowań żywieniowych, z których dzieci na pewno wezmą przykład. Musimy zdawać sobie sprawę, że nasze wybory żywieniowe, podejście do produktów spożywczych, sposób konsumpcji, zachowanie przy stole będą powielane przez nasze dzieci. Należy także pamiętać o spokojnej atmosferze spożywania posiłków. Pośpiech nie sprzyja kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych. Wspólny posiłek daje także możliwość rozmowy.

Ogólne zasady zdrowego żywienia są podobne zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Pamiętajmy jednak, że w diecie dzieci powinno znaleźć się więcej produktów mlecznych ze względu na zawartość wapnia niezbędnego do prawidłowego wzrostu kości. W jadłospisie dziecka należy uwzględnić także więcej produktów białkowych ze

względu na budulcową funkcję białka. Biorąc pod uwagę intensywny wzrost oraz dużą aktywność fizyczną dzieci, dieta naszych pociech powinna być bogata w witaminy i składniki mineralne, powinna więc zawierać warzywa, owoce oraz produkty zbożowe z pełnego przemiału. Pamiętajmy także o estetyce podawanych potraw - zasadzie kolorowego talerza - zwłaszcza w odniesieniu do warzyw i owoców.