

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

(Instytutu Żywności i Żywienia 2009)

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy.
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefir, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

*Materiały pochodzą ze strony internetowej projektu KIK 34 (Program KIK 34 polsko-szwajcarski): zachowajrownowage.pl

DRUGIE ŚNIADANIE W SZKOLE –WAŻNY POSIŁEK DLA ZDROWIA DZIECKA

Ważnym elementem żywienia ucznia są posiłki jedzone w szkole. Proces nauki wymaga od organizmu dużego nakładu energii, której należy dostarczać regularnie. Drugie śniadanie nie jest posiłkiem obfitym, ma pokrywać 10-15% dziennego zapotrzebowania energetycznego dziecka. Powinien być to jednak posiłek w pełni wartościowy i dostarczać dziecku wszystkie składniki odżywcze.

Rola II śniadania:

- ✓ dostarczenie organizmowi potrzebnej energii i składników pokarmowych;
- ✓ wpływ na lepszą koncentrację, lepsze wyniki w nauce, rozwój intelektualny. Uczniowie, którzy nie spożywają drugiego śniadania częściej skarżą się na bóle głowy, rozdrażnienie i konflikty z rówieśnikami;
- ✓ wpływ na sprawność fizyczną, dobre samopoczucie;
- ✓ kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych

Zdrowa kanapka

Drugie śniadanie to często po prostu gotowa kanapka. Zdrowa kanapka powinna zawierać:

Pieczywo pełnoziarniste – najlepiej podawać pieczywo razowe, graham, pumpernikiel – spożywanie pieczywa z grubego przemiału wpływa na regulowanie pracy przewodu pokarmowego, zapewnia odpowiednią podaż energii, białka, witamin z grupy B, magnezu, cynku i błonnika pokarmowego.

Produkty mleczne – są najlepszym źródłem wapnia, niedostateczna podaż wapnia może przyczyniać się do problemów z osiągnięciem prawidłowej masy kostnej w czasie wzrostu i rozwoju dziecka. Najlepszym dodatkiem do śniadania jest ser biały, plasterki żółtego sera, jogurt bądź kefir.

Produkty białkowe – preferowane: wędlina chuda, mięsa pieczone.

Warzywa i owoce - dobrym dodatkiem do kanapki będzie sałata, cykoria, plasterki pomidora czy kawałki papryki. Do kanapki warto dołączyć obrane i pokrojone warzywa, tak przygotowane, aby dziecko mogło łatwo je zjeść np. pokrojone w słupki (papryka, marchewka, kalarepka) lub podane w całości (rzodkiewka, pomidorki koktajlowe). Można także dla urozmaicenia dać dziecku owoc sezonowy. Pokrojone owoce i warzywa dziecko może zabrać ze sobą w plastikowym pojemniku na żywność.

Napoje - napojami uzupełniającymi drugie śniadanie powinny być: woda mineralna, herbatki owocowe, soki owocowe i warzywne oraz napoje mleczne, które dodatkowo stanowią dobre źródło wapnia.

Drugie śniadanie zamiast chipsów

Zjedzenie przez ucznia pełnowartościowego drugiego śniadania może w dużym stopniu ograniczyć sięganie po niekorzystne dla zdrowia przekąski takie jak: chipsy, batoniki, żelki, cukierki, słodkie bułki czy słone paluszki. Dzieci preferują słodczye oraz słone przekąski nie zawsze zdając sobie sprawę ze skutków nadmiernego spożycia tych produktów. Produkty te jedynie tłumią uczucie głodu nie dostarczając organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych. To samo dotyczy słodkich napojów, których picie wypiera spożycie korzystnych dla zdrowia soków czy napojów mlecznych (mleko, kefir, jogurty). Słodkie napoje mają ponadto duże ilości kalorii i niską wartość odżywczą.

Posiłek dla całej rodziny!

Bez czynnego udziału rodziców dziecko nie nauczy się jak racjonalnie przygotować drugie śniadanie. Dzieci uczą się przez naśladowictwo. Jeśli rodzice nie jedzą rano śniadania, w pośpiechu wybiegają z domu do codziennych obowiązków, trudno będzie przekonać dziecko aby spożywało ten posiłek. Dobrym pomysłem jest uczenie dziecka przygotowywania drugiego śniadania od pierwszych dni nauki w szkole. Dzieci młodsze mogą razem z rodzicami przygotowywać kanapkę lub uczestniczyć w zakupach podczas których ustalamy z dzieckiem co chciałoby zabrać do szkoły na drugie śniadanie. W przypadku starszych dzieci możemy umówić się, że każdy członek rodziny raz w tygodniu przygotowuje drugie śniadanie dla wszystkich.

Ważne jest abyśmy pamiętali, że zdrowe drugie śniadanie nie wymaga dużych nakładów finansowych ani organizacyjnych. Dobre nawyki żywieniowe zaprocentują w przyszłości i przygotowanie śniadania nie będzie problemem.

Urozmaicajmy!

Nawet najlepsze kanapki mogą się znudzić. Kanapkę możemy zastąpić inną pełnowartościową potrawą np. ciastem warzywnym, sałatką z kaszy jaglanej czy gryczanej. Warto potrawę przygotować razem z dzieckiem co dodatkowo sprawi, że nasza pociecha z chęcią zje drugie śniadanie w szkole. Sałatkę lub surówkę najlepiej zapakować w plastikowy pojemnik (nie zapomnijmy o łyżeczce).

CIASTO WARZYWNE

Składniki:

- ✓ ½ bakłażana
- ✓ ½ cukinii
- ✓ ½ pomidora
- ✓ ½ cebuli
- ✓ Pieprz
- ✓ Oregano lub tymianek lub zioła prowansalskie
- ✓ Oliwa (2 łyżki)

Ciasto:

- ✓ 3 jaja
- ✓ 150 g mąki (ok. 7½ łyżki)
- ✓ 1 łyżka proszku do pieczenia
- ✓ ½ szklanki mleka
- ✓ Tarty ser żółty
- ✓ Świeże zioła, może być bazylia lub szalwia lub tymianek lub oregano lub natka pietruszki lub szczypiorek

Warzywa dokładnie umyć. Bakłażan, cukinię i cebulę pokroić w kostkę (z bakłażana wyciąć wcześniej część z pestkami). Pomidor obrać ze skórki i również pokroić w kostkę. Na rozgrzanej oliwie podsmażyć najpierw bakłażan, a jak trochę zmięknie dodać cukinię i po chwili cebulę. Jak wszystkie warzywa zmiękną dodać pomidor i krótko podsmażyć. Doprawić pieprzem i wybranymi ziołami. Pozostawić do wystygnięcia.

Jaja roztrzepać widelcem, dodać do nich mąkę z proszkiem do pieczenia i dokładnie wymieszać. Do powstałej masy dodawać stopniowo mleko i mieszać do uzyskania konsystencji gęstszego ciasta na naleśniki. Na koniec do ciasta dodać starty żółty ser, świeże porwane listki bazylii lub innych ziół, przestudzone, podsmażone warzywa i wszystko delikatnie wymieszać. Całość doprawić solą i pieprzem. Ciasto przelać do foremki keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Aby usunąć z ciasta powietrze foremką z ciastem można delikatnie uderzyć o blat stołu. Ciasto piec w piekarniku nagrzanym do 180°C z termoobiegiem (lub 200°C bez termoobiegu) przez 30-35 minut.

SAŁATKA Z KASZY JAGLANEJ

- ✓ Ugotowana kasza jaglana
- ✓ Mango lub brzoskwinia
- ✓ Gruszka lub jabłko
- ✓ Świeży ogórek
- ✓ Rodzynki
- ✓ Suszone morele
- ✓ Podsmażona, pokrojona w kostkę cebula
- ✓ Prażone płatki migdałów
- ✓ Orzechy włoskie
- ✓ Natka pietruszki
- ✓ Bazylia
- ✓ Pieprz, sól
- ✓ Oliwa z oliwek, 2 łyżki

Świeże owoce i warzywa umyć, obrać ze skórki, usunąć pestki/gniazda nasienne. Owoce i ogórek pokroić w kostkę, a orzechy, natkę pietruszki i bazylię posiekać. Dodać 2 łyżki oliwy z oliwek i dokładnie wymieszać. Doprawić niewielką ilością soli i pieprzem (można użyć pieprzu kolorowego).

Zamiast zaproponowanych owoców i warzyw można wykorzystać inne, ulubione.

SMACZNEGO!

