

FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

BEZ ŚNIADANIA NIE MA NAUCZANIA

- Dzieci, które nie jedzą śniadania przed wyjściem do szkoły mają znacznie gorsze wyniki w nauce.
- Pieniądze otrzymane od rodziców na zakup śniadania w szkole dzieci najczęściej wydają na słodczyce i/lub fast-foody – tłuste, bardzo słone lub słodkie pokarmy, których spożywanie prowadzi do otyłości.
- Szczególnie niebezpieczne dla zdrowia rozwijającego się organizmu, a zwłaszcza pracy mózgu, są gwałtowne skoki poziomu cukru we krwi, które powstają po spożyciu ww. produktów, czyli słodczych i fast-foodów.

Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia!

To pierwszy posiłek po najdłuższym okresie odpoczynku w ciągu doby, tak więc konieczne jest dostarczenie energii oraz niezbędnych składników odżywczych, aby przygotować cały organizm, a zwłaszcza mózg, do ciężkiej pracy, jaką jest nauka. Należy więc konsekwentnie stosować zasadę, że dzieci nie wychodzą rano z domu bez zjedzenia śniadania, a do szkoły zabierają przygotowane drugie śniadanie.

Energia dla mózgu

Podstawowym składnikiem, którego obecność warunkuje właściwą pracę mózgu, jest glukoza należąca do węglowodanów (cukrów) prostych. Glukoza występuje w owocach i miodzie oraz jest produkowana przez organizm z węglowodanów złożonych. Dlatego śniadanie, jak też następne posiłki w ciągu dnia powinny zaopatrywać organizm w węglowodany, ale powinny to być **węglowodany złożone z dużą ilością błonnika pokarmowego** (czyli razowe pieczywo, nieoczyszczone płatki zbożowe i kasze) – wtedy trawienie odbywa się w sposób harmonijny i tak samo wydzielana jest insulina. Dzięki temu poziom cukru utrzymuje się na stałym poziomie.

Uwaga na słodkie śniadania!

Szkodliwe dla pracy mózgu i całego organizmu jest spożywanie przez dzieci słodkich śniadań – słodkich płatków śniadaniowych, dżemów, czekoladowych czy orzechowych kremów z białym pieczywem lub bułkami, oraz picie słodzonej herbaty. Tego typu pożywienie powoduje gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi, a następnie, w wyniku działania insuliny, równie gwałtowny jego spadek. Zaburza to pracę mózgu, który najpierw jest „zalany” energią, a następnie niemalże całkowicie jej pozbawiony, skutkiem czego dziecko ma kłopoty z koncentracją, trudno mu skupić uwagę na słowach nauczyciela, nie przyswaja prawidłowo wiadomości, może przeżywać skrajne nastroje, być pobudzone, nawet agresywne, a za chwilę ospałe i zmęczone.



Zdrowo jem, więcej wiem!

CO NAJLEPIEJ JEŚĆ NA ŚNIADANIE?

Bardzo dobrą propozycją jest przyrządzone w domu **musli**¹, czyli potrawa zbożowa z dodatkiem świeżych owoców. Jest to danie, które – w zależności od dodatków – każdego dnia może wyglądać i smakować inaczej. Podstawowym składnikiem musli są płatki zbożowe (owsiane, żytnie, jaglane), a cennym uzupełnieniem – owoce, pestki słonecznika, dyni, sezam, migdały i orzechy oraz jogurt wymieszany z niewielką ilością miodu.

- Późną jesienią, zimą i wczesną wiosną śniadanie powinno być ciepłe! Do musli zamiast jogurtu dodajemy podgrzane mleko, zwiększamy ilość płatków, a świeże owoce częściowo zastępujemy suszonymi. Rozgrzewającym i smacznym ciepłym daniem śniadaniowym jest również tradycyjna owsianka np. z dodatkiem rodzynek i posiekanych orzechów, jak też kasza lub płatki jaglane.

Zarówno na pierwsze, jak i drugie śniadanie kanapki szykujemy najlepiej z chleba razowego lub graham – tego typu pieczywo, w przeciwieństwie do białych bułek i jasnego chleba, zawiera duże ilości ważnych składników mineralnych oraz błonnika – ich obecność warunkuje harmonijne trawienie i właściwe przyswajanie potrzebnych składników odżywczych. Ważnym składnikiem kanapek jest prawdziwe masło – w dziale [Piramida zdrowego żywienia](#) na stronie internetowej programu znajduje się cykl artykułów na temat tłuszczów. Warto przeczytać, dlaczego to masło i oliwa (a nie różnego rodzaju margaryny do smarowania pieczywa) są najbardziej wskazane dla dzieci.

Uzupełnieniem posiłku powinny być produkty białkowe – najlepiej twarożki (uwaga na kupne twarożki smakowe – zawierają wiele sztucznych dodatków!), pasty – z warzyw strączkowych, jajeczne i rybne, plasterki pieczonego w domu mięsa albo też ciepłe potrawy z jaj.

Kanapki zawsze urozmaicamy kolorowymi warzywami (dostępnymi w danym sezonie) – ogórkami świeżymi lub kwaszonymi, pomidorami, rzodkiewkami, papryką oraz zieleniną: szczypiorem, kiełkami, liśćmi sałaty lub cykorii itd. Im bardziej kolorowo, tym lepiej. Zasada ta dotyczy również drugiego śniadania – do szkoły szykujemy dziecku obrane i pokrojone marchewki, ogórki, cząstki papryki i inne warzywa oraz owoce.

Co do picia?

Do picia najlepsza jest woda, gdy na dworze jest ciepło, lub herbata owocowa albo kawa zbożowa, gdy chłodniej. Do szkoły dziecku koniecznie trzeba dawać coś do picia! Najlepiej wodę niegazowaną w małej plastikowej butelce, od czasu do czasu jednodniowy sok np. marchewkowy (przelany do wygodnie odkręcanej butelki), pitny jogurt naturalny czy kefir. Nie poleca się natomiast wszelkiego rodzaju napojów słodzonych, jak też napojów sporządzanych na bazie koncentratów (zawierają one sztuczne barwniki i dodatki smakowe).

¹ Przepis na domowe [musli](#) oraz na różnego rodzaju dania śniadaniowe i pasty do chleba znajdziesz w dziale [Przepisy](#) na stronie www.aktyniepzdrowie.pl



Zdrowo jem, więcej wiem!

Drugie śniadanie

Powyższe zasady stosujemy podczas przygotowywania drugiego śniadania. Nawet jeśli to pierwsze było bogate w składniki odżywcze, nie można zapomnieć o kolejnej koniecznej dla zdrowia dawce kalorii i składników odżywczych. Nauka to naprawdę ciężka praca – po około trzech, a najwyżej czterech godzinach od śniadania każdy uczeń powinien zjeść pełnowartościowe drugie śniadanie. Zobacz ponad 200 zestawów drugich śniadań w dziale [Przepisy](#) na www.aktywniepozdrowie.pl.

Problem o nazwie „Szkolny sklepik”

Warto sobie uświadomić, jak bardzo szkodliwym obyczajem – zwłaszcza w świetle podanych wyżej informacji – jest dawanie dziecku pieniędzy na zakup „drugiego śniadania” w sklepiku szkolnym. Dzieci, najczęściej zachęczone przykładem kolegów, kupują batoniki, chipsy, ciastka, gumy do żucia i inne, najczęściej bezwartościowe, a wręcz niezdrowe produkty. W niektórych szkołach można nawet kupić zapiekanki, frytki, hot-dogi. Wymienione produkty i dania charakteryzują się dużą ilością szkodliwych tłuszczów, cukru, soli i sztucznych dodatków. O wiele za dużo w nich kalorii, a za mało niezwykle ważnych w okresie wzmożonego wzrostu składników odżywczych, czyli pełnowartościowego białka, witamin i składników mineralnych. Jest to naprawdę „śmieciowe jedzenie”!

Drodzy Rodzice!

Choć niewątpliwie wymaga to pracy i zaangażowania, własnoręczne przygotowanie dziecku zdrowego pierwszego i drugiego śniadania oraz przekonanie go, by zjadło je w szkole jest wartością nie do przecenienia. To nie tylko wkład w sukcesy szkolne dziecka, lecz przede wszystkim długofalowa inwestycja w jego zdrowie i właściwy rozwój fizyczny i psychiczny.

więcej na www.aktywniepozdrowie.pl

