

Drugie śniadanie

Przynosisz je z domu? Nie? To źle. Przez wiele godzin nie możesz być z pustym żołądkiem! Tyjesz i boli cię brzuch? To wina przypadkowych przekąsek.



Drugie śniadanie regeneruje siły i uzupełnia zapas płynów. Musi być lekkostrawne i wygodne do zjedzenia. Najprostszym rozwiązaniem jest kanapka, czyli pieczywo z dodatkami. Takie klasyczne drugie śniadanie doskonale sprawdza się w szkole.

Jak zrobić?

Najlepsze jest **ciemne pieczywo**. Mniej kaloryczne od białego, zdrowsze, ma więcej witamin z grupy B oraz błonnika. Kromki posmaruj masłem lub margaryną. Ułóż warzywa, np. **sałatę, plasterki ogórka, pomidora**. Powinno ich być tyle, ile w surówce do obiadu, a więc nie tylko do dekoracji. Potem wkładasz **ser, wędlinę lub kawałek pieczonego mięsa**. Na deser zjedz, np. **jabłko, brzoskwinie, banana** – zależnie od tego, co lubisz.

Nie na sucho

Kanapkę trzeba czymś popić. Uzupełnisz w ten sposób zapas płynów w organizmie. Kiedy masz za mało wody, spada ci ciśnienie, pogarsza się koncentracja i wydajność umysłowa. Mózg jest słabo dotleniony, czujesz senność, zmęczenie. Nie zapominaj, że woda to dla organizmu jeden z najważniejszych składników odżywczych!

Co zatem pić?

Możliwości jest wiele – herbata, sok, woda mineralna, unikaj natomiast napojów gazowanych i sztucznie barwionych typu cola.

Julita Ciepłńska-Weinstock

Magdalena Klauza

Jem w szkole drugi posiłek, a Ty?

Co odkryliśmy?

W naszej szkole przeprowadzono ankietę wśród uczniów gimnazjum na temat „Ocena sposobu odżywiania się”. Około 40% uczniów deklaruje, że je warzywa lub surówki prawie codziennie, a 50% młodzieży je owoce (pije soki ze świeżych owoców). Niepokojącym jest fakt, iż tylko 8% badanych deklaruje nie spożywanie słodczy i chipsów. Powyżej 80% badanych spożywa prawie codziennie słodczy i słone przekąski. Na podstawie badań można również stwierdzić, iż 24% badanej próby uczniów nie jada rano śniadania, a 38% niezbyt często je śniadania w domu. Czyli *co 4 dziecko wychodzi do szkoły nie zjadając posiłku w domu*. Skutkiem tego jest obniżona zdolność koncentracji uwagi, aktywności ucznia, pogarsza się jego nastrój oraz zwiększa drażliwość. Biorąc pod uwagę w/w informacje można pokusić się o stwierdzenie, **że posiłek w szkole (drugie śniadanie lub obiad) jest potrzebny i ważny.**

Kto i co kształtuje nawyki żywieniowe dzieci?

Jeśli dziecko jest małe uczęszcza do oddziału przedszkolnego, rodzice starają się pamiętać o śniadaniu. Ponadto o konieczności posiadania śniadania przez dzieci w młodszych klasach przypominają nauczyciele. Im dziecko starsze, tym nawyki żywieniowe są mocniej utrwalone, coraz częściej samo wybiera produkty, które będzie spożywać. W swoim wyborze często kieruje się kolekcjonowaniem obrazków znajdujących się w różnych produktach przeznaczonych do spożycia. Są to zazwyczaj artykuły o przedłużonym terminie ważności zawierające duże ilości konserwantów i sztucznych barwników.

Istotną rolę w kształtowaniu stylu żywienia odgrywają mass media. Dla dziecka artykuły reklamowane są szczególnie atrakcyjne i pożądane. Chodzi nie tylko o zachęcanie do kupowania określonych produktów spożywczych, ale propagowanie stylu życia wymuszającego określone wzorce zachowań dotyczących ubioru, sposobu ubierania, wysławiania się i między innymi odżywiania się. Jedzenie pewnych wyrobów jest po prostu w modzie. Jakość żywienia jest zależna nie tylko od nawyków kulturowych, ale również od finansowych możliwości rodzin. **Niewątpliwie rodzice mają największy wpływ na kształtowanie prawidłowych postaw i nawyków żywieniowych swoich dzieci.**

A co do szkoły?

W okresie szkolnym urozmaicona, bogata w składniki odżywcze dieta jest niezbędna dla prawidłowego wzrostu i rozwoju. Ważne jest dostarczenie dziecku produktów energetycznych, białka i witamin oraz składników mineralnych. U dzieci w wieku szkolnym szczególnie istotne jest, aby dieta skomponowana była w sposób ułatwiający uczenie się i koncentrację. Spożywanie posiłku w szkole warunkuje dostarczenie składników pokarmowych, ale także uczy od najmłodszych lat prawidłowych nawyków żywieniowych.

Proponowany zestaw: kanapka z pieczywa pełnoziarnistego z chudą wędliną, sałatą pomidorem oraz banan – takie menu stanowi źródło energii, głównie z węglowodanów, białka potrzebnego do wzrostu i rozwoju, a także błonnika pokarmowego warunkującego prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego. Witaminy z grupy B i magnez korzystnie wpłyną na układ nerwowy i procesy myślowe, a dodatkowo tryptofan zawarty w bananie poprawi dziecku nastrój.

W stronę zdrowia

Właściwe żywienie jest warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego, czyli szeroko rozumianego zdrowia. a jak twierdzi F.P. Adams – „**zdrowie jest czynnikiem, które daje poczucie, iż właśnie jesteśmy w najlepszym okresie naszego życia**”. Dajmy naszym dzieciom, poprzez dbałość o nawyki żywieniowe, szansę na długie i szczęśliwe życie.

Julita Cieplińska-Weinstock
Magdalena Klauza