



Co radzą eksperci?

12 zasad zdrowego odżywiania dla uczniów

Według Instytutu Matki i Dziecka

1. Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.
2. Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości.
3. Zawsze myj ręce przed posiłkiem.
4. Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.
5. Jedz o stałych porach i nie spiesz się.
6. Mięso, jaja czy ryby – możesz wybierać.
7. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb, nie bułeczki.
8. Dzień bez pięciu porcji świeżych warzyw, owoców i soku to dzień stracony.
9. Posiłek obiadowy to zapas siły na aktywne popołudnie.
10. Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.
11. Dobrą wodą gaś pragnienie.
12. Ruch bez ograniczeń, słodczy z umiarem.

WYDANIE SPECJALNE

8 XI
Dzień Śniadanie Daje Moc
obchodzony w Europie jako
Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania

Witamy w drugim specjalnym numerze naszej gazetki. Numer ten poświęcony jest akcji przeprowadzonej 6 listopada b. r w naszej szkole pod hasłem: „**Śniadanie daje moc**”. Zachęcamy więc do przeczytania kilku wartościowych artykułów, poświęconych tematowi śniadania jako najważniejszego posiłku w ciągu dnia.

Redakcja



Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Dzięki niemu dzieci mają energię do nauki, lepiej koncentrują się podczas lekcji i mają siłę do zabawy. To najlepszy start w nowy dzień!

Wszystkim nam zależy, aby dzieci były zdrowe i miały energię do nauki i zabawy.

Chcielibyśmy także, aby miały równy start i nie czuły się gorsze od innych. Codzienne śniadanie pomaga im dobrze zacząć dzień i daje równy start w szkolne obowiązki.

Przykład, który może przemówić do wyobraźni dzieci? Samochód bez benzyny nie zabierze nas na wycieczkę, a uczeń bez śniadania nie będzie miał siły do zabawy i nauki. Jednemu i drugiemu potrzebne jest „paliwo”.

Czy wiesz ,że...

Kalafiora do Polski sprowadziła **królowa Bona**. To warzywo zadomowiło się u nas na dobre i jest z Polską kojarzone - kalafior z bułeczką tartą i masłem to dla większości Europejczyków „kalafior po polsku”.

Według legendy, **Newton** odkrył prawo grawitacji, kiedy na głowę spadło mu **jabłko** - jego ulubiony owoc.

Krzysztof Kolumb odkrył nie tylko Amerykę, ale też... owoc **ananasa** na Karaibach i przywiózł go do Europy. Ananas to nieocenione źródło witamin z grupy B, witaminy C oraz beta -karotenu. Dziękujemy Ci, Kolumbie!

CIEKAWOSTKI NA TEMAT ŚNIADANIA

Śniadanie jest nazywane najważniejszym posiłkiem dnia. Badania dowiodły, że dzieci, które co dzień jedzą w domu dobrze skomponowane śniadania, osiągają lepsze wyniki w nauce. Dlatego dopilnuj diety swojego dziecka, dbaj, by twoja pociecha nie wyszła z domu bez solidnego pierwszego śniadania.

*Nie bez powodu **śniadanie jest nazywane najważniejszym posiłkiem dnia.***

Jego zadaniem jest dostarczenie energii niezbędnej do rozruszania ciała i umysłu. Z pustym brzuchem gorzej myślimy i trudniej jest nam się skoncentrować.

Badania dowiodły, że dzieci, które co dzień jedzą w domu dobrze skomponowane śniadania, osiągają lepsze wyniki w nauce, bo w przeciwieństwie do dzieci jadających te posiłki dopiero w szkole potrafią się lepiej skoncentrować, są też mniej agresywne i mniej ospałe.

Z wieloletnich badań naukowych wynika ponadto, że jedzenie śniadań poprawia odporność i zapobiega otyłości i próchnicy. Specjaliści podkreślają, że dzieci zaczynające dzień od zdrowego posiłku przyzwyczajają się do jedzenia mniejszych porcji, za to regularnie, mają niższy poziom cholesterolu we krwi i rzadziej skarżą się na bóle brzucha. W pustych żołądkach dzieci niejadających śniadań wydziela się zaś nadmierna ilość kwasu, który podrażnia śluzówkę, zaburzając pracę układu pokarmowego. Zmniejsza się też odporność organizmu na chłód, natomiast spadek stężenia glukozy we krwi może prowadzić do ospałości i zawrotów głowy.

"Jedz królewskie śniadanie, książyć obiad, a kolację zebraczą"

– to stare przysłowie jest poparciem tezy, że **śniadanie to najważniejszy posiłek dnia.**

Zaraz Wam udowodnimy, dlaczego to prawda i doradzimy, jak je prawidłowo skomponować.

U większości z nas dzień wygląda bardzo podobnie – budzimy się, odwlekamy moment wstania z łóżka do ostatniej chwili (wiwat opcja "drzemka"), a potem okazuje się, że czasu starcza nam jedynie na umycie zębów, szybki makijaż (albo robimy go na miejscu w firmowej łazience) i co najwyżej kawę. W biegu wypadamy z domu i pędzimy do pracy (ewentualnie po drodze odstawiając dziecko do szkoły). Na śniadanie, a nawet pomyślenie o nim, nie zostaje ani minuty. O tym, że jesteśmy głodni, przypomina nam się, gdy zaczyna nam burczeć w brzuchu... Wtedy właśnie pochłaniamy pierwszą lepszą rzecz, która się natoczy, a jest to najczęściej drożdżówka, batonik lub gotowa kanapka ze sklepu. Potem dzień toczy się już z górką: szybki obiad (albo i nie), potem jakieś przekąski przed telewizorem oraz obfita kolacja tuż przed snem. Efekt? Do przewidzenia – rano budzimy się zmęczeni i obciążeni wczorajszą kolacją, nie mamy ochoty (i oczywiście czasu) na śniadanie i historia się powtarza. Zataczamy błędne koło, którego skutkiem niestety mogą być problemy ze zdrowiem, zmęczenie oraz zbędne centymetry tu i ówdzie. Takie zachowanie nie sprzyja organizmowi, dlatego warto zmienić przyzwyczajenia i zacząć jadać śniadanie przed wyjściem z domu.

Dla ciała i dla ducha

Poranny posiłek powinien dostarczać nam tyle energii, abyśmy mieli siłę na stawienie czoła nowym obowiązkom i zadaniom. Dlaczego to tak istotne? Ponieważ to co jemy ma wpływ nie tylko na nasze samopoczucie fizyczne, ale i psychiczne. Wykazano, że osoby, które jedzą poranny posiłek są mniej podatne na depresję, miłsze dla otoczenia, odporniejsze na stres, a ich układ immunologiczny działa efektywniej, co oznacza, że rzadziej chorują. Mają także bardziej optymistyczny stosunek do życia, a nawet lepsze wyniki w nauce. O śniadaniu nie można zapominać szczególnie w diecie dzieci. Odpowiednio skomponowane, daje maluchowi siłę i witalność oraz dobre

samopoczucie. Dodaje energii każdej komórce, umożliwiając prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny. Dzięki temu dziecko nie odczuwa męczącego głodu i może skupić się na zabawie czy nauce.

Jeść, ale co?

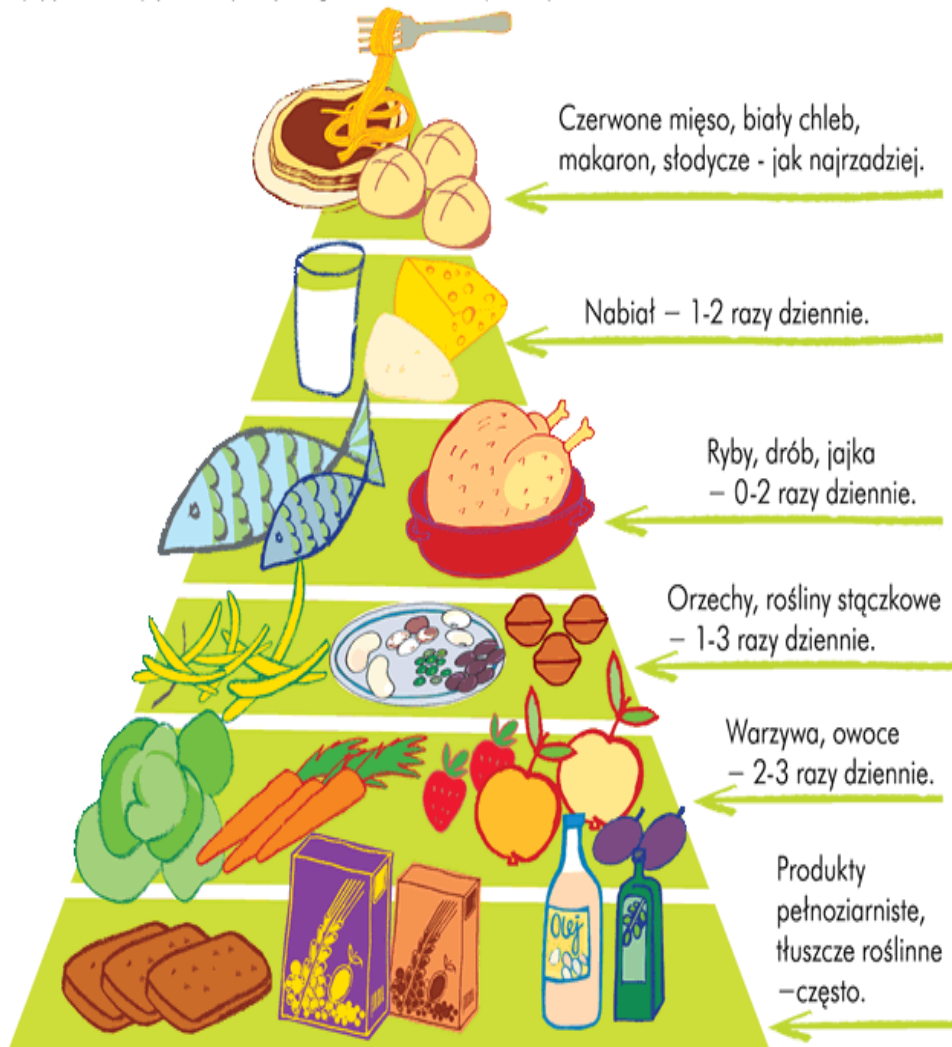
Przede wszystkim należy zatroszczyć się o to, aby w skład śniadania wchodziły węglowodany złożone. Łagodnie podnoszą one poziom cukru we krwi i dostarczają energii na wiele godzin. Dzięki temu sprawiają, że przez długi czas organizm funkcjonuje wydajnie, a głód przychodzi dużo później, niż po zjedzeniu na przykład słodczy o tej samej wartości kalorycznej (czyli tzw. węglowodanów prostych). Idealnym źródłem cukrów złożonych są musli, płatki śniadaniowe, pieczywo razowe, a więc produkty równocześnie bogate w błonnik pokarmowy.

Zabieganym o poranku do gustu przypadną z pewnością płatki owsiane z dodatkiem mleka i suszonych owoców. Są zdrowe i sycące, a jednocześnie smaczne. Jest to wygodne rozwiązanie dla tych, którzy dotąd nie znaleźli dla siebie idealnego śniadania. Dzięki zawartości pełnego ziarna owsa, owsianka jest naturalnym źródłem błonnika, który przedłuża poczucie sytości, a jednocześnie zawiera niewiele kalorii (195-197 kcal w zależności od wariantu smakowego). Płatki owsiane włączone do codziennej diety mają dobroczynny wpływ na nasz organizm: poprawiają przemianę materii i pomagają utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu. Jako zdrowy posiłek dają uczucie sytości na długi czas i pozwalają dobrze o siebie zadbać, pomimo natłoku codziennych zajęć.



PIRAMIDA ŻYWIENIA

Sposobem na to, żeby wprowadzić do swojego życia właściwą dietę, jest stosowanie się do zasad tzw. piramidy żywienia. To rodzaj wykresu opracowanego przez amerykańskich naukowców, który ilustruje, ile produktów i jakich, powinno znajdować się w codziennym pożywieniu. Jest to wskazówka, czego unikać, a co należy spożywać w większych ilościach. Produkty umieszczone na szczycie piramidy należy spożywać jak najrzadziej, a produkty z jej podstawy powinny często gościć w Twoim jadłospisie.



COŚ DLA NASTOLATKÓW - BYĆ NASTOLATKIEM I MĄDRZE SIĘ ODŻYWIAĆ - CZY TO MOŻLIWE?



Piękny i trudny wiek jakim jest dojrzewanie i dorastanie nastolatków, budzi w każdym pokoleniu wiele emocji i jest przyczyną zmartwień ich opiekunów. Młodzież w tym okresie potrzebuje podkreślać swoją

niezależność przez dokonywanie samodzielnych wyborów, najchętniej przeciwnych do wyborów rodziców. Kwestia ta niestety dotyczy także wyborów żywieniowych, co jest tym istotniejsze, że niewłaściwe odżywianie w wieku młodzieńczym często prowadzi do niedoborów oraz skutkuje fatalnymi nawykami żywieniowymi na dalsze dorosłe życie. Jak powinni odżywiać się nastolatki? Jak ustrzec młodzież od błędów żywieniowych i konsekwencji chwilowych mód czy trendów? Czy trudno młodym ludziom wpoić dobroczynny nawyk jedzenia 5 porcji warzywno-owocowych dziennie?

Główne grzechy diety nastolatków

*Do najczęściej wymienianych błędów w jadłospisie osób nastoletnich eksperci zaliczają mało urozmaiconą dietę i nieregularne spożywanie posiłków. Nastolatki bardzo często omijają **najważniejszy posiłek w ciągu dnia - śniadanie**. Zbyt często sięgają po słodczyce, w tym batony, pączki i słodkie gazowane napoje oraz chipsy, a zbyt rzadko jedzą warzywa i owoce czy piją soki. Dziewczęta zwykle przesadnie dbają w tym czasie o figurę, opuszczając posiłki i zastępując je snackami, a w konsekwencji ani nie troszczą się należycie o sylwetkę ani o urodę. Taka „dieta odchudzająca” to istny zabójca dla rozwijającego się organizmu, pozbawiona witamin i składników mineralnych. Chłopcy natomiast nagminnie sięgają po napoje gazowane i energetyzujące oraz odwiedzają bary fast-food, aby właściwy posiłek zastąpić solidną porcją frytek i hamburgerów. Jak wynika z rozmów z ekspertami, młodzież zbyt rzadko sięga po produkty zawierające błonnik, witaminy czy składniki mineralne, zwłaszcza wapń - tak ważny dla każdego z nich w wieku dorastania.*

