

## **„Śniadanie w szkole”**

Szanowni państwo. Istotnym zadaniem rodziców i szkoły jest zapewnienie dzieciom możliwie najlepszych warunków utrzymania dobrego stanu zdrowia oraz prawidłowego rozwoju umysłowego i fizycznego.

W okresie dojrzewania następuje szybki wzrost i rozwój młodych organizmów, dlatego należy szczególnie zadbać o prawidłowy sposób odżywiania, który zapewni w dostatecznej ilości potrzebne składniki odżywcze (białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy, sole mineralne i błonnik). Właściwe odżywianie nie tylko odpowiada za prawidłową budowę ciała i rozwój fizyczny, ale również ma wpływ na procesy przyswajania wiedzy zapamiętywania a także na układ odpornościowy.

Racjonalne żywienie powinno składać się z co najmniej 5 posiłków w ciągu dnia z przerwami nie większymi niż 3-4 godziny. Pierwsze śniadanie zjedzone w domu w spokojnej atmosferze bez pośpiechu jest bardzo ważne. Daje bowiem zastrzyk energii i przygotowuje organizm do wzmożonego wysiłku umysłowego i fizycznego. Posiłek ten powinien składać się z pełnoziarnistego pieczywa lub płatków zbożowych (muesli z mlekiem lub jogurtem). Na pierwsze śniadanie nie może zabraknąć nabiału. Dobrym dodatkiem do pieczywa są serki homogenizowane, twarogowe, jajecznica, wędlina. Pamiętajmy również o warzywach np.: sałacie, rzodkiewce, szczypiorku, papryce, pomidorze lub ogórku.

Drugi posiłek dziecko powinno zjeść w szkole. Dopilnujmy aby zjadało kanapkę, jogurt i owoc a do picia miało herbatę, kakao lub wodę niegazowaną. Słone chrupki, chipsy, paluszki słodkie bułki, słodczyce to przekąski, które można zastąpić orzechami włoskimi, migdałami pestkami dyni lub słonecznika. Dobrze sprawdzają się surowe warzywa lub suszone owoce. Nie będzie odstępstwem od zasad zjedzenie od czasu do czasu kawałka czekolady z orzechami, ewentualnie batonika z pełnymi ziarnami zbóż lub ciasteczek wielozbożowych.

Obserwuję, iż uczniowie, którzy nie spożywają posiłków regularnie lub odżywiają się nieracjonalnie są otyli, skarżą się na bóle głowy, żołądka, częściej zapadają na infekcje, odczuwają osłabienie, apatię, osiągają gorsze wyniki w nauce, mają problemy z koncentracją uwagi. Uczucie głodu oraz niedobór płynów zwiększają drażliwość dzieci, sprzyjają powstawaniu konfliktów, zmniejszają odporność na stres. Zdarza się, iż pierwszym posiłkiem dziecka, jest obiad zjedzony w stołówce szkolnej.

Rodzice przygotowujący dzieciom posiłki oraz dający przykład swym zachowaniem mają ogromny wpływ na nawyki żywieniowe swoich pociech. Jeśli sami rodzice nie sięgają po warzywa, owoce czy soki, trudno wymagać tego od dzieci.

Podsumowując: „Sposób żywienia w dzieciństwie wpływa na stan zdrowia w przyszłości”.

*opracowała pielęgniarka Agnieszka Łasicka*