

Zajęcia profilaktyczne na temat:

„ Pięć ważnych składników, których nie może zabraknąć w menu ucznia„

Gdy młody organizm rośnie, do prawidłowego rozwoju potrzebuje zdrowego budulca, który znajdziemy w konkretnych produktach.

1. Na śniadanie płatki z pełnego ziarna.

Podstawa diety dziecka w wieku szkolnym powinny być produkty zbożowe.

Dostarczają składników, które korzystnie wpływają na pracę mózgu, koncentrację, pomagają utrzymać prawidłową wagę. Są to węglowodany złożone, witaminy z grupy B, minerały (cynk, fosfor, magnez, żelazo) i błonnik pokarmowy.

Pełnoziarniste produkty starajmy się jeść codziennie, na przykład na śniadanie lub na drugie śniadanie jedzmy owsiankę albo jogurt z domową granolą (niesłodzoną) z dodatkiem suszonych owoców, orzechów. Jeśli dziecko nie lubi takich posiłków, podajmy kanapkę z grahamką lub na obiad danie z kaszą pęczak czy makaronem pełnoziarnistym.



Tego unikaj – Czekoladowe kulki, muszelki, poduszcзки z nadzieniem lub oblane miodem – zawierają zbyt dużo cukru.

2. Świeży sok, warzywa, owoce, orzechy jako przekąska lub podwieczorek.

Każdego dnia dziecko powinno spożywać pięć porcji warzyw i owoców. To ważne ze względu na witaminy (zwłaszcza witaminę C, betakaroten, kwas foliowy), minerały (magnez, potas, żelazo, wapń) oraz naturalne przeciwutleniacze. Składniki te wspomagają układ odpornościowy dziecka. Pamiętaj, by owoców, z uwagi na wysoka zawartość cukru, w diecie było mniej niż warzyw.



Tego unikaj – Słodkich, gotowych soków, nektarów, dżemów, orzechów w polewie – sprzyjają próchnicy, otyłości, zaparciom.

3. Codziennie mleko i jego przetwory.

To najlepsze źródło wapnia niezbędnego do prawidłowego rozwoju kości i zębów. Mleko dostarcza białko, tłuszcze i witaminy (A, D, B2). Dzieciom zalecane są produkty o zawartości tłuszczu do 2%. Szklankę mleka możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serkiem twarogowym (białym, homogenizowanym) oraz – częściowo – żółtym serem.



Tego unikaj – Serek topiony zawiera zbyt dużo soli. Popularne jogurty owocowe ponad 1,5 łyżeczki cukru na 100 g, a zamiast owoców sztuczne aromaty i zagęszczone soki.

4. Nawet pięć jajek tygodniowo.

Jajko jest bogatym źródłem białka, witamin, składników mineralnych, luteiny i cennych kwasów omega – 3, które wspomagają rozwój organizmu. To dobry wybór dla dzieci, które są niejadkami lub nie lubią mięsa, przez co są zagrożone niedoborami składników odżywczych. Jajko warto serwować dziecku kilka razy w tygodniu. Można je dodawać do zup, podawać w formie jajecznicy, omleta, gotować na miękko, na twardo (jednak nie dłużej niż 10 minut, ponieważ traci wartości odżywcze).



Tego unikaj - Jajka występują także w ukrytej formie, na przykład w majonezie, makaronach, ciastkach, gotowych plackach. Kupowane produkty z dodatkiem jaj najlepiej ograniczyć w diecie dziecka do minimum.

5. 1 – 2 łyżeczki oleju każdego dnia.

Urozmaicona dieta dziecka powinna zawierać tłuszcze zwierzęce i roślinne (w odpowiednich proporcjach, z przewagą tłuszczów roślinnych). Wpływają one na prawidłowy wzrost i rozwój organizmu, między innymi na pracę mózgu, wzrok, odporność. Dobre tłuszcze to źródło cennych kwasów omega 3, które zawarte są między innymi w oleju rzepakowym. Olej nadaje się zarówno do jedzenia na surowo (jako dodatek do sałatek, surówek, domowego majonezu), jak również do smażenia, pieczenia czy gotowania.



Tego unikaj – Złe tłuszcze (powodujące otyłość i niekorzystnie wpływające na zdrowie) występują w dużych ilościach w fast foodach, czipsach, pieczywie cukierniczym 9 między innymi w herbatnikach) oraz w wyrobach czekoladowych.

Ewa Tarnowska