

## Pamiętaj o 12 zasadach zdrowego odżywiania

### 1. Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.



Poranny posiłek zapewnia dostarczenie energii na drogę do szkoły i kilka pierwszych lekcji.

Skutki zdrowotne rozpoczynania nauki bez spożytego śniadania są związane z hipoglikemią występującą u dziecka. Dolegliwości odczuwane przez ucznia to zmęczenie, ospałość, zaburzenia termoregulacji, zaburzenia pracy przewodu pokarmowego zgłaszane jako bóle brzucha czy niekiedy luźne stolce. W czasie zajęć szkolnych dziecko wykonuje zarówno pracę umysłową, jak i fizyczną (gimnastyka).

Zużywana energia ze śniadania zjedzonego w domu wystarcza na pierwsze godziny nauki. Aby uczucie głodu nie przeszkadzało w dalszej nauce, niezbędne jest zjedzenie kolejnego posiłku – drugiego, szkolnego śniadania. Wskazane jest, aby drugie śniadanie było przynoszone z domu, a nie kupowane w sklepiku. Rodzice mają wtedy pewność, że dziecko spożyło posiłek, a nie słodczyce.

## 2.Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości.



Uczniowie zachęcani są w różny sposób do picia mleka np.: „Szlanka mleka dla każdego ucznia”, „Pij mleko – będziesz wielki”.

Namawianie do spożywania mleka i jego przetworów uzasadnione jest ich wartością odżywczą. Pełnowartościowe białko wykorzystywane jest do budowy wszystkich tkanek organizmu. Kości są utwardzane wapniem, który dobrze jest przyswajany z mleka. Mleko i jego przetwory zawierają także jony magnezu, potasu i cynku. Są źródłem witamin z grupy B, A i D. W mleku, a szczególnie w serach, jest zawarty skoniugowany kwas linolowy – jeden z najsilniej działających związków o właściwościach przeciwnowotworowych zawartych w pożywieniu. Dla dzieci, które nie lubią mleka lub źle je tolerują, alternatywą mogą być mleczne napoje fermentowane – jogurty lub kefir. W napojach mlecznych fermentowanych zawarta jest flora bakteryjna o działaniu prozdrowotnym. Mają one mniejszą zawartość laktozy i lepiej strawne białka. Sery żółte to skondensowane źródło zarówno energii jak i wapnia.

### 3. Zawsze myj ręce przed posiłkiem.



Przestrzeganie zasad higieny spożywania posiłku powinno odbywać się od momentu, kiedy dziecko próbuje samodzielnie jeść.

Przypominanie uczniom o czystych rękach przed rozpoczynaniem jedzenia nie jest pozbawione podstaw. Zanim dziecko trafiło do szkoły opiekunowie, przedszkolanki, a także rodzice decydowali o rozpoczęciu posiłku i przypominali o konieczności umycia rąk. W szkole i na podwórku uczeń staje się bardziej samodzielny. Kiedy jest głodny zjada przygotowane śniadanie, sięga po butelkę z piciem. Przygotowany do szkoły posiłek może zostać zanieczyszczony przez drobnoustroje chorobotwórcze znajdujące się na brudnych rękach dziecka. Przez kontakt brudnych rąk z jedzeniem można wprowadzić do organizmu bakterie i wirusy chorobotwórcze takie jak salmonella i shigella. Tą drogą wnikają też do organizmu wirusy żółtaczk typu A, wirusy Rota, wirus cytomegalii, lamblia intestinalis czy toksoplazma gondi. Dziecko powinno wiedzieć, że niedopuszczalne jest picie z jednej butelki przez kilka osób. Podzielenie się posiłkiem polega na oddzieleniu fragmentu kanapki czy jabłka czystymi rękami, a nie na odgryzaniu kęsów ze śniadania rówieśnika.

## 4. Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.



Zasada ta nie ma charakteru obligatoryjnego. Ma uświadomić rodzicom, że wykorzystanie energii i składników odżywczych z całodiennej racji pokarmowej jest najlepsze wtedy, jeśli zostanie ona podzielona na kilka posiłków, a nie dostarczona jednorazowo.

Do przewodu pokarmowego dostarczane jest pożywienie, które trawione, zaspokaja głód. Po wchłonięciu i „zużyciu” energii z posiłku należy spożyć następny. Wtedy organizm „na bieżąco” wykorzystuje dostawy z zewnątrz, nie musi gromadzić zapasów, a zjadane pokarmy gwarantują właściwą pracę przewodu pokarmowego i całego organizmu. Ustalona liczba posiłków ma na celu także zapobieganie innemu niekorzystnemu zjawisku, jakim jest pojadanie. Mówimy o nim wtedy, gdy dziecko między posiłkami sięga po jedzenie lub picie. Zwykle są to słodkie, przekąski, słodkie napoje. Ich łączna wartość energetyczna często jest wyższa niż normalnego posiłku. Pojadanie znosi uczucie głodu, daje przyjemne wrażenia smakowe i powoduje wykluczenie z codziennego jadłospisu pełnowartościowych potraw. W modelu prawidłowego żywienia dzieci w wieku szkolnym zaleca się trzy posiłki większe i dwa mniejsze. Wartość kaloryczna posiłków w całodiennej racji pokarmowej powinna wynosić: śniadanie 25%, drugie śniadanie do szkoły 10%, obiad 30%, podwieczorek 10%, kolacja 25%.

## 5. Jedz o stałych porach i nie spiesz się.



### Regularność spożywania posiłków dobrze służy organizmowi dziecka.

Obecnie podkreślane jest znaczenie rytmów dobowych, miesięcznych a nawet wieloletnich, do których szczególnie młode dziecko łatwo i z korzyścią się przystosowuje. Dążenie do spożywania posiłków o określonych porach ułatwia naukę systematyczności poprzez organizację dnia ucznia. Jest czas na jedzenie, naukę, zabawę, a także kontakt z rodzicami.

Czas przeznaczony na przygotowanie i wspólne spożycie posiłku może być elementem integrującym rodzinę. Spokojna atmosfera w trakcie posiłku, dokładne gryzienie i żucie pokarmu ułatwia jego trawienie. Wspólny posiłek to okazja do poznania preferencji smakowych dziecka, a także dostrzeżenia błędów żywieniowych.



## 6. Mięso, jaja czy ryby – możesz wybierać.



Wykorzystanie mięsa, jaj, ryb w żywieniu ma na celu dostarczenie pełnowartościowego białka zwierzęcego, witamin z grupy B (w tym witaminy B12), witaminy D (ryby, żółtko jaja), biopierwiastków (żelazo, cynk), ważnych kwasów tłuszczowych.

Białko mięsa, ryb, jaj mają podobną wartość odżywczą. Dlatego produkty te mogą być wykorzystywane zamiennie. W Polsce mięso stanowi najczęściej podstawę posiłku obiadowego.

Dzieci, które nie chcą jeść mięsa, mogą wybrać zamiennie potrawy z ryb lub jaj. Ważne, aby przygotowane posiłki były urozmaicone i smaczne.

## 7. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb, nie bułeczki.



Produkty zbożowe są źródłem węglowodanów złożonych, głównie skrobi, białka roślinnego, błonnika pokarmowego.

W zewnętrznych częściach ziaren zbóż zawarte są składniki mineralne takie jak: żelazo, miedź, magnez, cynk oraz potas i fosfor. Tam też znajdują się witaminy z grupy B oraz witamina E. Ich zawartość w przetworach zbożowych – kaszach, mące, jest uzależniona od stopnia przemiału ziarna.

Im wyższy stopień przemiału, tym mniejszą zawartością witamin i składników mineralnych charakteryzuje się produkt. Kasze oraz pieczywo razowe zawierają błonnik pokarmowy oraz składniki mineralne i witaminy. Biała mąka, z której wypiekane są bułki pozbawiona jest tych cennych składników.

## 8. Dzień bez pięciu porcji świeżych warzyw, owoców i soku to dzień stracony.



Warzywa i owoce powinny być częścią składową każdego posiłku ucznia.

Liść sałaty lub cykorii, plaster pomidora, ogórka, cząstka papryki, surówka z marchewki lub selera, jabłko, gruszka, banan, pomarańcza to najczęściej wykorzystywane warzywa i owoce w posiłkach dla dzieci.

Świeże warzywa i owoce dostarczają witaminy (witamina C, beta karoten, kwas foliowy i inne), biopierwiastki (wapń, potas, magnez), kwasy organiczne, barwniki, ale także węglowodany. Owoce i warzywa są dobrym źródłem wody i błonnika pokarmowego, co wspomaga prawidłową perystaltykę jelit i działa korzystnie na mikroflorę przewodu pokarmowego.



## 9. Posiłek obiadowy to zapas siły na aktywne popołudnie.



Jeżeli dziecko pozostaje w szkole dłużej niż przez 5 lekcji lub ma zajęcia pozalekcyjne, warto rozważyć zjedzenie posiłku obiadowego w szkole. Jeżeli uczeń wraca do domu, powinien otrzymać obiad po powrocie.

Techniczne szczegóły zapewnienia takiego posiłku wynikają z indywidualnej sytuacji każdej rodziny. Posiłek obiadowy prawidłowo skomponowany i przygotowany pokrywa 1/3 całodziennego zapotrzebowania na energię.

Dziecko po posiłku obiadowym i krótkim odpoczynku jest pogodniejsze, chętniej się uczy, aktywniej uczestniczy w zabawie lub zajęciach pozalekcyjnych.

## 10. Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.



Posiłki kolacyjne dla dzieci powinny być lekkostrawne, smaczne, urozmaicone, spożyte co najmniej 1 – 2 godziny przed snem.

Organizm dziecka, w tym przewód pokarmowy powinien w nocy odpoczywać, co zapewnia dziecku spokojny sen oraz lepsze łąknienie przed śniadaniem. Błędami często popełnianymi przez rodziców są późne lub zbyt obfite posiłki, podawanie dzieciom słodzonych napojów także przed snem – często nawet po myciu zębów.

## 11. Dobrą wodą gaś pragnienie.



**Okolo 80% masy ciała dziecka stanowi woda.**

Woda jest dostarczana do organizmu dziecka wraz ze spożywanymi posiłkami. Część wody powstaje w organizmie na skutek przemian metabolicznych.

O ilości wody, którą należy wypić informuje pragnienie. Aby zaspokoić pragnienie, dziecko ma do wyboru wodę, soki, napoje, napary. Wraz ze słodzonymi napojami do organizmu dziecka dostarczane są różne substancje dodatkowe: środki konserwujące, barwniki, sztuczne środki słodzące, aromaty oraz cukry proste, czyli dodatkowe kalorie. Dlatego nie powinny być one podstawowym sposobem gaszenia pragnienia dzieci.

Picie nadmiernej ilości słodkich napojów może powodować zaburzenia motoryki przewodu pokarmowego (substancje dodatkowe), nadmierne przyrosty masy ciała (cukier), działać szkodliwie na szkliwo, obniżać łaknienie. Zachęcanie dzieci do picia dobrej jakościowo wody to inwestycja w zdrowie.

## 12. Ruch bez ograniczeń, słodczyce z umiarem.



Dziecko o przeciętnej aktywności fizycznej wykorzystuje dostarczoną energię z diety normoenergetycznej.

Kiedy w diecie dziecka pojawi się nadmiar słodczy, dieta nie bilansuje się pod względem energii i składników odżywczych. Zalecany udział energii z białka (12%), z tłuszczu (30%), i węglowodanów (58%) ulega zaburzeniu. Porcja energii dostarczona wraz ze zjedzeniem batonika to ok. 250 kcal. Aby ją wykorzystać całości tej energii na wysiłek fizyczny, dziecko powinno biegać około 45 minut.

Hasło, „ruch na co dzień”, jest zachętą do aktywności fizycznej, ćwiczeń, rekreacji. Ograniczenie spożycia słodczy to zapobieganie otyłości i jej skutkom zdrowotnym.

Oprac. Małgorzata Więch, Specjalista ds. żywienia, Instytut Matki i Dziecka.



