

## Jadłospis na piątkę

*Nauka to naprawdę ciężka praca. Dlatego menu naszych dzieci powinniśmy przyglądać się wyjątkowo uważnie. Niedobory składników odżywczych mogą bowiem być powodem wielu problemów zdrowotnych, a co za tym idzie – kłopotów w szkole.*

Matematyka, fizyka, polski, a na koniec jeszcze lekcja wf-u. Po szkole dodatkowy angielski, kurs gry na pianinie lub zajęcia sportowe – często tak wygląda dzień naszego dziecka. **Trzeba sporo energii**, by przetrwać intensywny plan zajęć. Dlatego, zanim zaplanujemy obiad lub wrzucimy naszym pociechom drugie śniadanie do tornistra, pomyślmy jakich produktów użyć, aby posiłki te miały jak najwięcej wartości odżywczych.

### Na początek dnia

Podstawowym składnikiem – którego obecność warunkuje **właściwą pracę mózgu** – jest **glukoza**. Dlatego kolejne posiłki w ciągu dnia powinny być zaplanowane tak, żeby dostarczać ją regularnie.

Bardzo ważne jest więc, by jeszcze przed wyjściem do szkoły nasze dziecko zjadło wartościowe śniadanie. – Doskonałym pomysłem rano jest **tradycyjna owsianka** z dodatkiem **rodzynek** i posiekanych **orzechów**, zaś wiosną i latem godne polecenia jest **musli z dodatkiem świeżych owoców** – mówi Maria Jakubowska, specjalista ds. żywienia. Uzupełnieniem takiego posiłku może być na przykład kanapka z **pełnoziarnistego pieczywa, porcja białego sera ze szczypiorkiem, pasta rybna lub jajka**. Oczywiście najlepiej żeby na talerzu naszego dziecka znalazły się również **owoce** lub **warzywa**.

### Drugie śniadanie

Kolejnym ważnym punktem w planie odżywiania ucznia jest **drugie** śniadanie. Pamiętajmy, że to, co zabierze z domu nasze dziecko będzie najprawdopodobniej **jedynym posiłkiem** jaki spożyje od rana do popołudniowego obiadu. Dlatego warto do plecaka włożyć mu nie tylko **kanapki** ale również **owoce i wodę**.

– Im bardziej kolorowe i urozmaicone śniadanie do szkoły przygotowujemy dziecku, tym chętniej je zje – mówi Andrzej Pietrucha, prezes Fundacji Banku Ochrony Środowiska, która realizuje w szkołach całej Polski program **Aktywnie po zdrowie**, który ma na celu zmianę złych nawyków żywieniowych wśród dzieci i młodzieży.

– Apetycznymi i zdrowymi dodatkami do kanapek mogą być na przykład liście **sałaty, cykorii, różnokolorowa papryka, ogórki, rzodkiewki i kiełki** – dodaje. Dobrym pomysłem jest także dodanie do śniadania obranych małych **marchewek** lub pokrojonej **papryki**, którą uczeń może schrupać na przerwie zamiast chipsów. Jeśli nasze pociechy nie lubią pić wody, można zastąpić ją butelką **jednodniowego soku**.

## Nie objadaj się na obiad

Obiad powinien dostarczać **najwięcej** kalorii spośród wszystkich zjadanych w ciągu dnia posiłków. Nie oznacza to jednak, że ma być ciężki i tłusty. Obiad zazwyczaj składa się z dwóch albo trzech dań, co daje możliwość zaopatrzenia organizmu w niezbędne składniki odżywcze i podania ich w atrakcyjnej formie dla dziecka.

Wielu rodziców uważa, że mięso jest absolutnie konieczne w codziennym zestawie obiadowym. Tymczasem równie odżywcze i smaczne mogą być **dania z ryb**, czy **warzyw strączkowych**. Nieodzownym dodatkiem do drugiego dania powinna być **solidna porcja surówki**. Im więcej w niej **kolorów** tym smaczniej i zdrowiej. Po obiedzie wiele dzieci czeka na nagrodę w postaci czegoś słodkiego. Na deser więc, zamiast słodyczy, możemy zaserwować **suszone owoce**, na przykład **morele, banany** lub **jabłka**. Są łatwo dostępne oraz smaczne i na pewno znacznie zdrowsze niż przetworzone i tuczące czekoladki.

## Wspólne wieczory

Podwieczorek i kolacja powinny stanowić uzupełnienie wcześniejszych posiłków. Dania przygotowywane późnym popołudniem powinny być **lekką przekąską**. – Doskonałym pomysłem wieczorem są potrawy przygotowywane z różnych owoców na przykład **pieczone jabłka czy banany** – mówi M. Jakubowska – Warto zachęcić dzieci, aby **pomogły nam** w przygotowaniu kolacji. Wspólne przyrządzanie posiłku to świetna zabawa i dobra okazja do spędzania czasu wspólnie z dzieckiem – dodaje A. Pietrucha z Fundacji BOŚ. Menu nie musi być wyszukane – **gotowane warzywa, kolorowe kanapki, sałatka lub omlet** to łatwe i szybkie do przyrządzenia dania.

**Etap szkolny w rozwoju dzieci jest niezwykle ważny. To czas szybkiego dojrzewania zarówno fizycznego, jak i umysłowego, a zdrowie i dobre samopoczucie dziecka są kluczową sprawą dla tego procesu. Dlatego pamiętajmy jak ważną rolę odgrywa odpowiednie odżywianie naszej pociechy.**



źródło: <http://edukacja.gazeta.pl>