

"Prawidłowe żywienie jest konieczne nie tylko dlatego, aby zapobiec chorobą, ale i dlatego, ażeby umożliwić wyzwolenie wszystkich potencjalnych sił biologicznych organizmu, co jest warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego i umysłowego oraz wytworzenia odporności na niekorzystne działanie czynników środowiskowych."

/prof. Aleksander Szczygieł/

Zdrowe odżywianie ma ogromny wpływ na zdrowie i samopoczucie dziecka, aktywność, zdolność uczenia się. Jak ważny jest to temat-nikogo chyba nie trzeba przekonywać. W promowanie zdrowego odżywiania angażuje się Światowa Organizacja Zdrowia. W Polsce tym ważnym zagadnieniem zajmuje się Instytut Żywności i Żywienia, który objął patronat nad projektem szwajcarsko-polskim " ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ"- realizowanym w naszej szkole.

Prowadzone badania przez różne instytucje, zajmujące się zdrowym odżywianiem biją na alarm. Większość problemów wynika z niewłaściwego odżywiania się. Należy zmniejszyć spożycie słodczy, ciast, chipsów i innych produktów zawierających tłuszcze i cukry. Produkty te dostarczają wielu zbędnych kalorii, które zwiększają ryzyko otyłości.

Najważniejszym i niezbędnym posiłkiem jest pierwsze śniadanie. Powinno składać się na nie mleko w każdej postaci, pieczywo z dodatkiem tłuszczowym i białkowym, tj. ser, wędlina, ryba, szczypiorek. Drugie śniadanie powinno być już mniejszym posiłkiem. Składać się na nie może: kanapka z masłem lub margaryną, serem z dodatkiem warzyw. Pamiętajmy również o owocu. Ważne jest uzupełnianie płynu - przygotujmy wodę mineralną lub herbatkę owocową.

Obiad powinien składać się z dwóch dań: zupy - przygotowanej na bazie warzyw lub owoców sezonowych oraz dania głównego, które jest źródłem białka/ np. mięso, ryby, jajka/, węglowodanów/ np. ziemniaki, kasze, makarony/ oraz warzyw / różnego rodzaju surówki/. Po obiedzie zaproponować można owoce.

Podwieczorek powinien być okazją, by podać "słodki posiłek"- np. kawałek ciasta z owocami, koktajl, budyń. Kolację najlepiej spożywać w rodzinnym gronie "na ciepło", np. naleśniki, makarony z owocami lub serem, ale równie dobrze możemy zaproponować kolorowe kanapki.

Spróbujmy wytrenować te nawyki. Na pewno początki mogą być trudne. Pamiętajmy jednak, że warto. Zachęćmy dziecko do współpracy w przygotowaniu posiłków - dzieci naprawdę to lubią. Pamiętajmy, że zdrowe dziecko - to w przyszłości zdrowy dorosły. A co jest cenniejszego?