

Co powinno się znaleźć w zdrowej śniadaniówce ucznia?

Prawidłowe żywienie dzieci i młodzieży wpływa na ich koncentrację, pamięć, zdolność uczenia, rozwój intelektualny. Długie przerwy między posiłkami lub dieta oparta na wysokoprzetworzonych produktach mogą prowadzić do spadków energii, pogorszenia uwagi oraz większej skłonności do sięgania po łatwo dostępne źródła cukru.

Drugie śniadanie odgrywa więc ważną rolę w utrzymaniu stabilnego poziomu energii podczas pobytu w szkole. Odpowiednio skomponowana śniadaniówka, zawierająca źródło węglowodanów złożonych, białka, zdrowych tłuszczów oraz warzyw i owoców, wspiera nie tylko rozwój fizyczny dziecka, ale również jego efektywność w nauce i ogólne samopoczucie.

Jak skomponować zdrową śniadaniówkę?

Najlepszym podejściem będzie oparcie posiłku na 4 elementach:

1. **Węglowodany złożone** - powinny stanowić podstawę śniadaniówki, ponieważ zapewniają stopniowe uwalnianie energii. Przykładem są płatki owsiane, pieczywo pełnoziarniste czy tortilla pełnoziarnista.
2. **Białko** - jego obecność zapewnia uczucie sytości na dłuższy czas. Znajdziesz go w jajkach, mięsie, nabiale i strączkach.
3. **Zdrowe tłuszcze** - wpływają na sytość oraz wspierają pracę układu nerwowego. Ich źródłem są, np. orzechy, nasiona, awokado, oliwa z oliwek.
4. **Warzywa i owoce** - dostarczają witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Sięgaj po rzodkiewki, marchew, paprykę, sałatę, banany, jabłka i owoce jagodowe.

Najczęstsze błędy w drugim śniadaniu w szkole?

- przewaga produktów zawierających duże ilości cukru - batony, drożdżówki, słodkie napoje.
- brak źródła białka
- zbyt mała ilość warzyw i owoców (lub ich brak)
- monotonia (ten sam zestaw codziennie)
- jego całkowity brak

Jak zachęcić dziecko do jedzenia zdrowszej wersji drugiego śniadania?

- dawaj wybór - np. „kanapka czy tortilla?”, zamiast narzucania rozwiązania
- włączaj dziecko w przygotowywanie posiłków - zwiększa akceptację nowych produktów
- stopniowe wprowadzanie zmian - zamiast całkowitej zmiany jadłospisu z dnia na dzień
- dbanie o estetykę - forma podania realnie wpływa na chęć jedzenia
- unikanie presji i zmuszania - może nasilać niechęć do jedzenia

Pełnoziarniste kanapki z dodatkami



Ministerstwo
Zdrowia

NPZ

Ministerstwo
Rolnictwa i
Rolnictwa

Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

Centrum
Dietetyczne
Online

Zadanie realizowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025,
finansowane przez Ministra Zdrowia.

Placuszki warzywne i owocowy koktajl



Ministerstwo
Zdrowia

NPZ

Ministerstwo
Rolnictwa i
Rolnictwa

Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

Centrum
Dietetyczne
Online

Zadanie realizowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025,
finansowane przez Ministra Zdrowia.

Gofry z owocami



Ministerstwo
Zdrowia

NPZ

Ministerstwo
Rolnictwa i
Rolnictwa

Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

Centrum
Dietetyczne
Online

Zadanie realizowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025,
finansowane przez Ministra Zdrowia.