

1. Ważne: do szkoły wychodzisz po śniadaniu i ze śniadaniem.

Poranny posiłek to porcja energii na drogę do szkoły i kilka pierwszych lekcji. Nie jedząc śniadania przed wyjściem do szkoły, dzieci mogą odczuwać różne dolegliwości: zmęczenie, ospałość, zaburzenia termoregulacji czy zaburzenie pracy przewodu pokarmowego jako ból brzucha. Drugi posiłek przyrządzony w domu dla dziecka daje nam pewność, iż pociecha nie zje w szkole słodczych (pustych kalorii) tylko pożywny posiłek dający energię.

2. Nabiał dla mocnych kości.

Takie produkty jak: mleko, jogurty, kefir, twaróg, żółty ser na stałe powinny zagościć w diecie naszych dzieci. Dostarczają pełnowartościowego białka do budowy tkanek organizmu, niezbędnych minerałów dla zdrowych i mocnych kości: wapń, magnez, potas, cynk oraz witaminy z grupy B, wit. A i D. Dzieci, które nie tolerują mleka krowiego z łatwością zastąpią go jogurtem i kefirkiem, które dodatkowo posiadają szczepy ważnych bakterii wspierających florę bakteryjną jelit. Nie zapominajmy o żółtych serach – to skondensowane źródło wapnia i energii.

3. Higiena przed posiłkiem.

Pamiętajmy, aby zawsze umyć, bądź w inny sposób zdezynfekować (chusteczki nawilżające, płyn antybakteryjny) ręce przed każdym posiłkiem. To prosty i łatwy sposób uniknięcia wielu groźnych chorób. Na rękach mogą znajdować się groźne bakterie i wirusy: pałeczki salmonelli, żółtaczkę typu A, wirusy Rota, cytomegalii, lamblii czy toksoplazmozy, które razem z posiłkiem przedostają się do organizmu i powodują zagrożenie zdrowia.

Rada dla rodziców: *od małego uczmy dzieci, aby nie piły z jednej butelki z innymi dziećmi. Podzielić się posiłkiem oznacza oddzielenie fragmentu kanapki czy banana czystymi rękami – a nie odgryzanie kęsów ze śniadania rówieśnika.*

4. Pięć posiłków w ciągu dnia.

Nie musimy codziennie i bezwzględnie przestrzegać tej zasady. Chodzi o to, aby energia i składniki odżywcze w codziennej racji pokarmowej podzielić na kilka posiłków. W modelu prawidłowego żywienia dzieciom w wieku szkolnym zaleca się 3 większe posiłki i 2 mniejsze.

Rada dla rodziców: *im wartościowsze i pełne składników odżywczych będą posiłki, tym dziecko nie będzie miało ochoty na podjadanie pomiędzy nimi.*

5. Jedzenie o stałych porach i bez pośpiechu.

Regularne spożywanie posiłków dobrze służy organizmowi, a przez to ułatwia naukę systematyczności i organizację dnia dziecka: czas na naukę, zabawę, kontakt z rodzicami. Spokojna atmosfera w trakcie posiłku oraz dokładne gryzienie pokarmu ułatwia trawienie. Wspólny posiłek z dziećmi to nie tylko okazja do spędzenia czasu z dzieckiem, ale także poznanie preferencji smakowych dziecka i dostrzeżenie ewentualnych błędnych nawyków żywieniowych.

6. Białka czyli aminokwasy niezbędne dla zdrowia.

Mięso, jaja i ryby dostarczają nam pełnowartościowego białka zawierającego witamin grupy B, witaminy D (ryby, żółtko jaj), biopierwiastków (żelazo, cynk) i ważnych kwasów tłuszczowych. Dzieci, które nie chcą jeść mięsa mogą wybrać zamiennie potrawy z ryb lub jaj.

7. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb a nie bułeczki! Dlaczego?

W zewnętrznych częściach ziaren zbóż zawarte są ważne składniki mineralne takie jak: żelazo, miedź, magnez, cynk, potas i fosfor, witaminy z grupy B. Im wyższy wtopień przemiału tym mniejsza zawartość tych składników. Biała mąka, a więc takie produkty jak białe bułeczki czy biały makaron są pozbawione tych ważnych dla prawidłowego rozwoju naszych dzieci składników.

Rada dla rodziców: *dajmy dzieciom grahamki, makaron z mąki pełnoziarnistej, kaszę gryczaną lub jaglaną, przez co dostarczymy węglowodanów złożonych i mnóstwo energii.*

