

# ŚNIADANIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

Audycja w szkolnym radiowęźle- 14 września 2009 roku

Jak wynika z obserwacji oraz badań prowadzonych nad żywieniem dzieci i młodzieży, stale stwierdza się **brak regularności w spożywaniu posiłków** oraz **małą dbałość o właściwy skład posiłków** pod względem występowania składników odżywczych. Często o sposobie żywienia decydują przyzwyczajenia smakowe. Bardzo częstym zjawiskiem jest nie spożywanie przez dzieci śniadań bądź jedzenie śniadań o niewłaściwym składzie.

W myśl zasad prawidłowego żywienia uczeń powinien **zjadać 5 posiłków dziennie**. Śniadania są ważnym elementem racjonalnego żywienia: dają dobre samopoczucie oraz siłę do pracy.

Właśnie w okresie szkolnym obserwujemy **znaczny przyrost wagi oraz wzrostu**, związana jest z tym wzmożona praca układu kostnego, mięśniowego, krwionośnego, trawiennego i innych.

Błędy żywieniowe popełnione w czasie wzrostu organizmu odbijają się niekorzystnie na wroście i rozwoju dzieci i młodzieży i rzutują na ich organizm dorosły. Wpływ odpowiedniego żywienia na rozwój fizyczny jest znany od dawna.

Zły stan odżywiania wpływa niekorzystnie na możliwości uczenia się i koncentracji. Jest to związane z obniżeniem się glukozy we krwi. **Uczucie głodu obniża aktywność ucznia**, pogarsza jego nastrój i samopoczucie. U dzieci, które nie zjadają śniadań zdarza się nadmierna pobudliwość lub apatia i brak zainteresowania nauką.

Aby rozsądnie i racjonalnie się odżywiać należy zapoznać się z potrzebami pokarmowymi młodego organizmu. W wieku szkolnym bardzo potrzebny jest materiał budulcowy w dużych ilościach. Składniki budulcowe są niezbędne do **wzrostu, rozwoju i odnowy wszystkich tkanek ustroju, do wytwarzania ciał odpornościowych, enzymów trawiennych i tkankowych oraz niektórych hormonów**. Właściwości takie mają białka. Źródłem białek są produkty pochodzenia zwierzęcego jak i roślinnego. Białka pokarmowe z punktu widzenia wartości odżywczych dzieli się na:

- **pełnowartościowe, pochodzenia zwierzęcego**, które wystarczają do procesów wzrostu, rozwoju i pełnego zdrowia
- **niepełnowartościowe**, które tych wartości nie mają i nie chronią człowieka od niedoborów pokarmowych. Należą do nich białka pochodzenia roślinnego.
- W praktyce prawidłowego żywienia ważne jest **podawanie rozmaitych produktów** zawierających różne białka zarówno pochodzenia zwierzęcego jak i roślinnego.

Aminokwasy zawarte w różnych pokarmach będą się wtedy uzupełniały, a odpowiednio skomponowane posiłki będą miały dużą wartość odżywczą.

Jednocześnie młode organizmy wykazują duże zapotrzebowanie na składniki energetyczne tzn. węglowodany i tłuszcze, które utleniając się w organizmie uwalniają energię.

Źródłem tłuszczu są masło, smalec oraz oleje roślinne. W żywieniu dzieci i młodzieży spośród tłuszczów pochodzenia zwierzęcego **najwartościowsze jest masło** ze względu na zawartość witaminy A, która jest witaminą wzrostową. Masło jest także tłuszczem łatwo

strawnym i łatwo przyswajalnym. Należy jednak pamiętać o stosowaniu w żywieniu dzieci i młodzieży tłuszczów roślinnych. Właśnie w tłuszczach roślinnych tj. olejach a zwłaszcza w oleju słonecznikowym, sojowym i arachidowym występuje niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Istnieją poglądy, że podawanie w codziennej diecie tłuszczów roślinnych reguluje przemianę cholesterolu i zapobiega lub powstrzymuje rozwój miażdżycy.. Względny **niedobór niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych** może powodować u dzieci **występowanie zmian skazowych skóry**: suchość, łuszczenie się, zaczerwienienie. Chcąc ustrzec się przed niedoborem tych kwasów należy stosować w żywieniu oleje jako dodatek do surówek i sałatek, masło roślinne, dobre gatunkowo margaryny oraz majonez.

Składników energetycznych dostarczają także **produkty węglowodanowe**. Są to produkty zbożowe, cukier i słodycze.

Najpowszechniej zjadany **produktem węglowodanowym jest chleb**. Często zastanawiamy się czy lepszy jest chleb świeży czy czerstwy. Chleb czerstwy jest łatwiej strawny.

W codziennym żywieniu należy uwzględnić **różne gatunki chleba**, pamiętając, że szczególnie wartościowy jest chleb razowy, Grahama, pyłowy i sitkowy ze względu na większą zawartość białka roślinnego, witamin z grupy B i E oraz błonnika. Najuboższe pod względem wartości odżywczych jest białe pieczywo.

**Odpowiednia ilość składników regulujących** czyli witamin i soli mineralnych ma wpływ na **prawidłowy przebieg przemiany materii** oraz różnorodnych procesów metabolicznych jak: krzepnięcie krwi czy wapnienie kości. Głównym źródłem witamin i soli mineralnych są owoce i warzywa. Zwiększenie spożycia owoców i warzyw jest istotne również dlatego, iż produkty te oprócz witamin są bogate w błonnik, a zawartość soli mineralnych, pozwala na utrzymanie w organizmie równowagi kwasowo-zasadowej.

Jednym z głównych posiłków jest **pierwsze śniadanie**. Prawidłowo powinno ono pokrywać 25% dziennego zapotrzebowania na energię i w zależności od wieku i płci dostarczać od 500-800 kilokalorii. **Podstawę tego posiłku powinno stanowić mleko** w każdej postaci, pieczywo mieszane, produkty białkowe zawarte w serze, jajach, wędlinie, rybach smażonych lub gotowanym mięsie oraz dodatki w postaci warzyw i owoców.

Pierwsze śniadanie jest bardzo ważne, ponieważ daje podstawę dobrego samopoczucia w szkole, pokonywania trudów nauki i wysiłku szkolnego. Prócz mleka uczeń powinien zjadać na pierwsze śniadanie także pieczywo. Należy bezwzględnie pamiętać o stosowaniu pieczywa mieszanego.

**Do smarowania kanapek używać masła** oraz zamiennie masła roślinnego. Dodatek białkowy do kanapek stanowić mogą sery twarogowe, twarożki smakowe, sery żółte i topione, jaja, wędliny, pasztety, konserwy rybne oraz różne pasty.

Planując ten posiłek nie można pominąć **dotatku w postaci owoców i warzyw**. Podawanie ich jest wprawdzie uzależnione od sezonu, ale można wykorzystać wiele cennych przetworów owocowo-warzywnych, mrożonych owoców i warzyw. Począwszy od przedwieśnia można wykorzystywać nowalijki tj. szczypiorek, nać pietruszki i koperek.

Do każdego śniadania można podać któryś z wymienionych dodatków: **liście sałaty, rzodkiewkę, pomidory, marchewkę, kalarepę czy czarną rzepę**. Owoce i warzywa można **zastępować przetworami** jak: koncentrat pomidorowy, ketchup, buraczki konserwowe, ogórki kwaszone. Wybierając dodatki należy pamiętać, że najbardziej wartościowe są **świeże** owoce i warzywa.

**Drugie śniadanie** powinno odpowiadać ogólnym zasadom przyjętym z pierwszego, ale stanowi mniejszą pozycję, gdyż zaspokaja 5-10% dziennego zapotrzebowania organizmu.

Posiłek powinien być przemyślany tzn. należy unikać powtarzania tych samych dodatków do kanapek, które wystąpiły w pierwszym śniadaniu.

Pamiętać należy, że śniadanie zabierane do szkoły powinno być **higienicznie opakowane** w papier śniadaniowy i ułożone w woreczek foliowy. W ramach drugiego śniadania pożądany jest także napój, który w naszej szkole jest ogólnie dostępny.

**Opracowanie: Wiktoria Kulpińska, Paula Zdrojewska kl. III G**

**opiekun- Danuta Kopec**