

## 8. Warzywa, owoce, świeżo wyciskane soki to samo ZDROWIE.

W każdym posiłku powinny znaleźć się warzywa i owoce lub sok (naturalny, bez sztucznych barwników, konserwantów, słodzików). Są źródłem niezastąpionych enzymów, witamin, mikro i makroelementów takich jak: beta karoten, kwas foliowy, wit. C, wapń, potas, magnez, kwasy organiczne oraz węglowodany. Świeże warzywa i owoce dostarczają także niezbędnego błonnika, który wspiera prawidłową pracę układu pokarmowego i zapobiega nowotworowi jelita.

## 9. Posiłek obiadowy to zapas sił na aktywne popołudnie.

Jeśli dziecko zostaje w szkole dłużej niż 5 lekcji lub na dodatkowe zajęcia pozalekcyjne warto rozważyć posiłek obiadowy w szkole. Posiłek obiadowy prawidłowo skomponowany składający się z węglowodanów, białka, tłuszczu, błonnika to pokrycie 1/3 zapotrzebowania na energię np., ziemniaki, ryba, surówka z marchwi i jabłka. Dziecko po posiłku obiadowym i krótkim wypoczynku jest pogodniejsze, chętniej się uczy, aktywniej uczestniczy w zabawie i zajęciach pozalekcyjnych.

## 10. Kolację jemy wieczorem, nie tuż przed snem.

Posiłek kolacyjny powinien być lekkostrawny, smaczny, urozmaicony (zawierający wszystkie grupy pokarmowe) i spożywany co najmniej 1-2 godziny przed snem. Unikamy smażonych potraw, słodzonych napojów, dużych porcji. Korzyści z lekkostrawnej kolacji to spokojny sen, dobra kondycja i samopoczucie rano oraz lepsze łaknienie przed śniadaniem. Przewód pokarmowy w nocy powinien odpoczywać, ponieważ nasz organizm gdy nie trawi jedzenia zajmuje się regeneracją i regulacją ważnych funkcji życiowych.

## 11. Dobra woda to podstawa zdrowia.

Około 80% masy ciała dziecka stanowi woda. Najlepsza dla dzieci, jak również dla nas dorosłych jest woda mineralna i woda przegotowana. Zdecydowanie unikajmy słodzonych napojów, które są smaczne, ale źle wpływają na funkcjonowanie organizmu. Oprócz cukru, który „kradnie” ważne minerały z kości i zębów, zawierają środki konserwujące i sztuczne barwniki. Odkładają się one w naszych narządach i zakłócają ich prawidłowe funkcjonowanie. Są to puste kalorie przyczyniające się do otyłości i próchnicy, powodują wzrost apetytu, gaszą pragnienie tylko na chwilę i nie nawadniają organizmu. *W przypadku wody – prościej znaczy zdrowiej.*

***Rada dla rodziców: przygotujmy wodę, dodajmy trochę miodu i/lub kilka kropel świeżo wyciśniętego soku z cytryny i mamy zdrowy napój, który prawidłowo nawodni komórki dziecka, a dodatkowo dostarczy minerałów i witamin.***

## 12. Dużo ruchu, mało słodczy.

Kiedy w diecie dziecka pojawia się dużo słodczy to bilans energetyczny i odżywczy zostaje mocno zaburzony, np. porcja energii dostarczona ze zjedzonego batonika to około 250 kcal. Oznacza to, że aby ją wykorzystać w całości dziecko musiałoby biegać około 45 minut.

***Rada dla rodziców: ograniczmy słodczy naszym dzieciom, to im tylko wyjdzie na zdrowie. Stosujmy często zdrowe zamienniki: gorzką czekoladę zawierającą min. 80% kakao, pestki dyni, suszone morele, orzechy, chipsy kokosowe, popcorn z solą himalajską.***

### Propozycja śniadań:

1. Kanapki z chlebkiem pełnoziarnistym z nasionami słonecznika z masłem extra, żółtym serem do tego pomidor lub ogórek.
2. Twaróg na słodko – do twarożku dodajemy odrobinę miodu i bakalie (suszone morele, żurawinę, pestki słonecznika).
3. Twaróg tradycyjny – do twarożku dodajemy szczypiorek i rzodkiewkę.
4. Mus owocowy – miksujemy wybrane owoce np.: banany, kiwi, inne.
5. Musli z jogurtem – w miseczce mieszamy jogurt naturalny i pełnoziarniste płatki pszenne lub owsiane, mogą być otręby (źródło błonnika) z dowolnymi bakaliami.
6. Sok pomarańczowy – wyciskamy sok z dwóch pomarańczy i otrzymujemy szklanekę naturalnego i zdrowego soku pełnego witamin i składników mineralnych, który doskonale pasuje do śniadania nr 1 i 5

## PODSUMOWANIE

Gdy nasze dzieci dostają posiłki urozmaicone i bogate odżywczo to rzadziej zapadają na wszelkie dolegliwości. Ich układ odpornościowy lepiej funkcjonuje i dobrze się rozwijają. Gdy w diecie jest mało pustych kalorii a dużo składników odżywczych, to z całą pewnością są spokojniejsze, gdyż cukier pobudza układ nerwowy. Stają się wtedy nadpobudliwe i niespokojne.

**PAMIĘTAJMY – inwestycja w zdrowe odżywianie naszych dzieci to najlepsza lokata na przyszłość.**