

## Informacje dla Rodziców nt. zdrowego żywienia

W związku z przystąpieniem Szkoły do Lubelskiej Sieci Szkół Promujących zdrowie przeprowadzona została w szkole diagnoza samopoczucia uczniów. Wyniki wykazały, iż głównym powodem złego samopoczucia Państwa dzieci jest niewłaściwy sposób odżywiania. Uczniowie nie jedzą pierwszych śniadań, kupują bardzo dużo słodczy i piją duże ilości słodkich napojów gazowanych, są niezadowoleni, że w sklepiku szkolnym nie ma drożdżówek, batonów i kawy.

Należy podkreślić, że sposób odżywiania młodych ludzi znacząco wpływa na rozwój ich organizmu, samopoczucie, zdolności myślenia i koncentracji.

Racjonalne odżywianie polega na systematycznym dostarczaniu organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych we właściwych ilościach i proporcjach. Do składników tych należą białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy oraz makro- i mikroelementy. Aby w diecie znalazły się wszystkie wymienione składniki musi ona być odpowiednio zbilansowana – co wcale nie jest takie skomplikowane jak mogłoby się wydawać. Najprostszym sposobem do osiągnięcia owego celu jest stopniowe wprowadzanie w życie zdrowych nawyków żywieniowych.

Poniżej zostały wymienione najważniejsze nawyki żywieniowe, które zagwarantują odpowiednio zrównoważoną dietę, a co za tym idzie, zmniejszą ryzyko pojawienia się chorób cywilizacyjnych.

**Najważniejsze są:**

### **1. REGULARNOŚĆ**

Dzięki regularnemu spożyciu organizm czerpie potrzebną energię z pożywienia dostarczanego na bieżąco – dlatego nie ma konieczności magazynowania składników odżywczych w postaci tkanki tłuszczowej.

### **2. 4 – 5 POSIŁKÓW DZIENNIE**

Częste spożywanie posiłków, oczywiście codziennie mniej więcej o tej samej porze, zapewnia stałą dostawę energii. Najrozsądniejsze jest spożycie 4 lub 5 posiłków w odstępach co 2-3 godziny niezbyt obfite.

### **3. ŚNIADANIE? –OBOWIĄZKOWO!**

O tym, że śniadanie stanowi podstawę każdego dnia wiedzą nawet dzieci. Jednak to najczęściej dorośli, którzy powinni dawać przykład, mają duży problem z zagospodarowaniem czasu tak, aby rano zjeść pełnowartościowy posiłek. Dlaczego więc warto znaleźć rano czas na spożycie śniadania?

Brak pierwszego posiłku *prowadzi do spadku zawartości glukozy we krwi*, a co za tym idzie

zmniejszenia wydajności pracy, myślenia. W pewnym momencie mamy uczucie silnego głodu i zjemy wszystko co jest pod ręką – w pierwszej kolejności są to najczęściej słodczy i wysokotłuszczowe przekąski. Jak widać brak śniadania jest prostą drogą do rozwoju nadwagi.

### **4. UROZMAICENIE**

Postaraj się, aby w dziennym jadłospisie znalazły się *artykuły zakwalifikowane do wszystkich grup produktów spożywczych*. Wyróżniamy sześć takich grup – produkty zbożowe, przetwory mleczne i mleko, warzywa i owoce. Kolejną całą grupę stanowią mięso, ryby i ich przetwory oraz jaja. Do osobnej grupy należą tłuszcze jadalne, czyli oleje roślinne i tłuszcze zwierzęce. Ostatnią grupą produktów są cukier i wyroby cukiernicze, których spożycie należy zdecydowanie ograniczać. Tak urozmaicona dieta zagwarantuje podaż wszystkich niezbędnych składników odżywczych, a także witamin oraz składników mineralnych.

## **5. NATURALNOŚĆ**

Należy unikać wszelkich fast foodów oraz gotowych dań dostępnych w sklepach. Te wysoce przetworzone produkty nie niosą ze sobą nic dobrego – *zawierają masę konserwantów, wzmacniaczy smaku i zapachu*. Do tego charakteryzują się wysoką zawartością tłuszczu i soli, których nadmiar nie wpływa korzystnie na zdrowie. Żywność przetworzona cechuje się również niską, bądź nawet zerową zawartością witamin i składników mineralnych.

## **6. PIJ WODĘ!**

Woda spełnia liczne funkcje w naszym organizmie, bierze udział w wielu procesach oraz jest odpowiedzialna za transport substancji. Spożycie płynów przez osobę dorosłą powinno kształtować się na poziomie 1,5 – 2 litrów każdego dnia, co łącznie z wodą zawartą w żywności daje około 3 – 3,5 litra dziennie.

## **7. SÓL MNIEJ!**

Zgodnie z zaleceniami WHO codzienne spożycie chlorku sodu powinno wynosić 6 gram (mała łyżeczka). Okazuje się, że przeciętne spożycie soli w Polsce wynosi aż 15 g na osobę dziennie! Wynika to z faktu, iż sól występuje w spożywczych jako jej naturalny składnik, a także dodawana jest do żywności w czasie jej przetwarzania. Duże ilości chlorku sodu używa się w trakcie przygotowywania potraw – na co mamy już bezpośredni wpływ.

## **8. SŁODKOŚCI**

Wyroby cukiernicze są źródłem jedynie pustych kalorii (cukier, biała mąka, tłuszcz utwardzony), tak więc dostarczają organizmowi wyłącznie dużej ilości energii, której nadwyżka magazynowana jest w postaci tkanki tłuszczowej. Produkty te nie zawierają żadnych składników odżywczych.

**Warto zadbać o zdrowie swoich dzieci ale również własne już teraz – wszystko jest w**

Państwa rękach!