**KLASA VI B** (18-22.05.2020 r. )

 **GODZINA Z WYCHOWAWCĄ**

Temat: Wiem, co jem.

Dla wielu uczniów śniadanie jedzone w domu jest przykrym obowiązkiem, a śniadanie zabierane do szkoły uciążliwym nakazem rodziców…



Warto zastanowić się nad porannym i szkolnym menu i tak je urozmaicić, by stało się zdrowym nawykiem i przyjemnością.

**1. Zawsze jedz śniadanie przed wyjściem z domu**

Specjaliści ustalili, że śniadanie powinno zapewnić 25 proc. dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze i energetyczne. Zwłaszcza najmłodsi domownicy będąc cały czas w ruchu, potrzebują solidnego zastrzyku energii. Badania naukowców z Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego dowiodły, że dzieci, które jedzą śniadania uczą się lepiej, są zdrowsze i szczuplejsze. A wszystko dzięki temu, że rozsądnie dostarczają swojemu organizmowi glukozę, której poziom po przerwie nocnej spada, a jest ona źródłem energii niezbędnej do porannego wysiłku szkolnego. Jeśli nie zjedzą nic wartościowego rano, sięgną po „śmieciowe” jedzenie, które odbije się nie tylko na wadze, ale i na wynikach w nauce.

**2. Dbaj o regularność posiłków**

Aby zachować dobrą kondycję przez cały dzień, posiłki należy jeść regularnie, 4-5 razy dziennie. Zapewni to optymalne dostarczanie organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Dziecko, które je co 3 - 4 godziny, w szkole łatwiej skoncentruje się, zachowa energię na zabawę na przerwach, czy aktywność na lekcjach wychowania fizycznego.

**3. Jedz produkty wieloziarniste**

Podstawę piramidy zdrowego odżywania stanowią produkty zbożowe. Najwartościowsze są te wieloziarniste, najlepiej posmarowane dobrym tłuszczem. Dzięki takiemu połączeniu organizm dziecka otrzyma odpowiednią dawkę energii, węglowodanów i wartościowych tłuszczów. Pieczywo razowe, bogate w błonnik, jest wolniej trawione niż białe, dlatego utrzymuje poziom glukozy we krwi na tym samym poziomie przez dłuższy czas. Organizm nie wytwarza samodzielnie tłuszczów, powinniśmy dostarczyć je wraz z pokarmem.  Dlatego też warto sięgać po produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczone, na przykład śniadaniowa z ZT Bielmar, która składa się w 60 proc. z tłuszczu, i aż w 1/5 z nienasyconych kwasów tłuszczowych NNKT, jest dodatkowo wzbogacona witaminami A, D i E.

**4. Urozmaicaj posiłki**

Tylko zdrowo zbilansowana, różnorodna dieta zapewni naszemu organizmowi niezbędne wartości odżywcze. Dlatego należy wybierać produkty ze wszystkich grup. Dzieci bardzo często odmawiają jedzenia innych potraw niż kilka najbardziej ulubionych. Niestety rodzice zbyt często ulegają swoim pociechom zastępując pełnowartościowe śniadanie drożdżówką i słodkim napojem, kupionymi w szkolnym sklepiku. Zamiast pieniędzy daj dziecku rano swój czas i przygotuj urozmaicone, niekoniecznie obfite śniadanie. Zyskacie na tym wszyscy!

**5. Jedz codziennie porcje warzyw i owoców**

Nie może ich zabraknąć w codziennej diecie, ponieważ zawierają wiele ważnych witamin i wartościowych składników odżywczych (sole mineralne, błonnik, przyswajalne cukry). Najlepiej gdyby w codziennym menu zostały uwzględnione trzy razy porcje warzyw i dwa razy owoce. Dzieci, które do drugiego śniadania dodają owoc, jedzą znacznie mniej niezdrowych zamienników.

**6. Pij wodę!**

Dorosły człowiek powinien wypijać ok. 1,5 litra wody - to wiedzą wszyscy. Jednak z zastosowaniem w praktyce bywa różnie, zwłaszcza u dzieci w wieku szkolnym. Bardzo często dzieci w szkole nie piją nic, albo za pieniądze od rodziców kupują w sklepiku szkolnym słodkie, gazowane napoje. Tymczasem woda jest niezbędna do prawidłowego przebiegu funkcji życiowych organizmu. Jeśli dziecko nie lubi niegazowanej wody, może chętniej wypije tę leciutko gazowaną. Dorośli powinni dawać dzieciom dobry przykład i całkowicie wyeliminować z domowego menu słodkie i sztucznie barwione napoje.

**7. „Nie” dla chipsów i słonych przekąsek**

Mają dużo soli i kalorii, nie dostarczają natomiast żadnych wartości odżywczych. Zapychają żołądek powodując uczucie sytości. Często dziecko po zjedzeniu tego typu produktów nie ma już ochoty i miejsca na pożywną kanapkę. Nawet jeśli nie uda się ich całkowicie usunąć z jadłospisu, trzeba na pewno kontrolować ilość zjadanych przez dziecko niezdrowych przekąsek. Pieniądze przeznaczone na napój, często są wydawane w szkole na chipsy… Lepiej przygotować dziecku kompletne drugie śniadanie niż dawać mu pieniądze.

**8. Unikaj fast foodów**

Naukowcy udowodnili, że uczniowie jedzący posiłki typu „fast food” mają słabsze oceny. Jest to spowodowane niedoborem podstawowych składników odżywczych. Zjadane od czasu do czasu frytki jeszcze nikomu nie zaszkodziły, jednak zastępowanie nimi zdrowych posiłków może prowadzić do problemów z koncentracją, nerwowości i nadwagi.

**9. Pij szklankę mleka dziennie**

Produkty mleczne są źródłem cennego białka i wapnia, będącego niezbędnym składnikiem kości. Dziecko w wieku szkolnym powinno spożywać 3-4 porcje mleka i jego przetworów dziennie. Przykładowo: na śniadanie - szklanka gorącego kakao, kanapka z żółtym serem lub twarogiem, z dodatkiem pomidora i szczypiorku, na deser jabłko, banan lub inny owoc. Tak zbilansowana dieta sprawi, że kości będą mocne.
Dobrym źródłem wapnia są jogurty, które dodatkowo korzystnie wpływają na przemianę materii.

**10. Doceniaj przyjemność jedzenia**

Zamiast dawać dziecku codziennie parę złotych na zakup „czegoś” do zjedzenia w szkolnym sklepiku, lepiej wybierz się z nim na zakupy, niech samo zdecyduje co chce jeść - bądź jego dobrym doradcą. Rozmawiajcie o zdrowym odżywianiu, o tym jaki ma wpływ na fajne, ciekawe życie. Nawet młodsze dziecko będzie interesującym partnerem w takiej rozmowie, a starsze z pewnością chętniej zje zdrową przekąskę, którą wybierze samodzielnie. Śniadanie przygotowane z odpowiednich, kupionych podczas wspólnych zakupów składników, będzie smakować wyśmienicie.

Zdrowe odżywianie ma wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie, dobry wygląd. Ładne włosy, cera, paznokcie, to nie tylko kosmetyki, ale przede wszystkim właściwe odżywianie. Zdrowy styl życia jest modny i na pewno nie wyjdzie z mody.

 „Chcesz dobrze wyglądać, czuć się świetnie? Jedz zdrowo, pamiętaj o wodzie, uprawiaj sport!”