

## Ruszył program " Śniadanie daje moc"



### Stawiamy na zdrowe śniadanie- słowo wstępu W tym numerze:

Zaczynamy naukę zdrowego jedzenia. Wielu z nas popełnia duży błąd rezygnując ze śniadania. Często też zdarza się tak, że z braku czasu bądź przyzwyczajenia nasze śniadanie jest ubogie i bez wyrazu. Śniadanie dodaje energii, poprawia nastrój, a dobry humor pozwoli skuteczniej zmagać się z codziennymi

zadaniami. Osoby regularnie jadające śniadania są bardziej odporne na stres, rzadziej chorują (ich układ immunologiczny działa efektywniej), są bardziej optymistycznie nastawione do życia. Dobrze skomponowane śniadanie pomaga też w utrzymaniu właściwej wagi. Pierwszy posiłek

powinien dostarczać dużej dawki węglowodanów złożonych (które podnoszą poziom cukru i dostarczają energii na długo), białka i wapnia.





# 1. Do szkoły chodzimy po śniadaniu i ze śniadaniem.

Nie bez powodu śniadanie jest nazywane najważniejszym posiłkiem dnia. Jego zadaniem jest dostarczenie energii niezbędnej do rozruszania ciała i umysłu. Z pustym brzuchem gorzej myślimy i trudniej jest nam się skoncentrować. Badania dowiodły, że dzieci, które co dzień jedzą w domu dobrze skomponowane śniadania, osiągają lepsze wyniki w nauce, bo w przeciwieństwie do dzieci jadających te posiłki dopiero w szkole potrafią się lepiej skoncentrować, są też mniej agresywne i mniej ospałe. Z wieloletnich badań naukowych wynika ponadto, że jedzenie śniadań poprawia odporność i zapobiega otyłości i próchnicy. Specjaliści podkreślają, że dzieci zaczynające dzień od zdrowego posiłku przyzwyczajają się do jedzenia mniejszych porcji, za to regularnie, mają niższy poziom cholesterolu we krwi i rzadziej skarżą się na bóle brzucha. W pustych żołądkach dzieci niejadających śniadań wydziela się zaś nadmierna ilość kwasu, który podrażnia śluzówkę, zaburzając pracę układu pokarmowego. Zmniejsza się też odporność organizmu, natomiast spadek stężenia glukozy we krwi może prowadzić do ospałości i zawrotów głowy. <http://www.poradnikzdrowie.pl/>

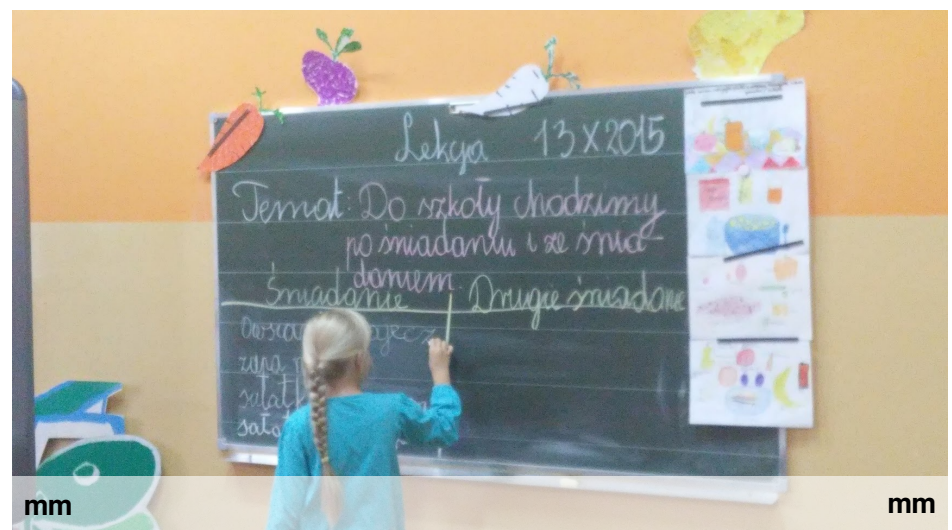


mm

sp4

**Drugie śniadanie do szkoły** nie musi być nudne. Nierzadko dziecko dostaje też słodkie i słone przekąski. Pamiętaj jednak, że drożdżówka i chipsy, czy czekoladowy batonik nie są produktami, które zaspokoją potrzeby żywieniowe twojego dziecka. Kombinacja tłuszczu, cukru i soli powoduje, że są one smaczne, ale nic poza tym. Blisko 30% uczniów nie je w szkole posiłku. Odbija się to na ich poziomie energii, koncentracji i wynikach w nauce. Podczas wytężonej pracy, jaką z pewnością jest spędzenie dnia podczas zajęć szkolnych, mózg zużywa duże ilości energii, którą trzeba uzupełniać, jedząc pożywne posiłki. Najlepiej, aby były kolorowe i atrakcyjne. Warto też zainwestować w pudełka śniadaniowe, do których schowasz różne produkty. Należy pamiętać, że regularnie spożywane posiłki pomagają nie tylko zachować prawidłową masę ciała, ale wspierają zdrowy rozwój dzieci. <http://www.poradnikzdrowie.pl>

**Uwaga!!! We wczesnych godzinach rannych, organizm wykazuje największe zapotrzebowanie na składniki energetyczne i odżywcze, stąd pierwsze śniadanie powinno być najbardziej obfitym posiłkiem w ciągu dnia.**



mm

mm



mm

mm



## 2. Mleko, jogurty, sery to podpora mocnych kości.

Mleko, jogurty, sery to podstawa mocnych kości i kolejny temat naszej "Śniadaniowej przygody". Podczas zajęć mówiliśmy nie tylko o witaminach i minerałach, ale co najważniejsze o tym po co nam Wapno? Teraz wszyscy wiedzą, że wapno jest głównym składnikiem mineralnym w organizmie człowieka. Około 99% wapnia znajduje się w kościach i zębach, których jest podstawowym materiałem budulcowym. Pozostała ilość tego pierwiastka zawarta jest w tkankach miękkich oraz w płynach ustrojowych.



Uczniowie zachęceni są w różny sposób do picia mleka np.: "Szkłanka mleka dla każdego ucznia", "Pij mleko - będziesz wielki". Namawianie do spożywania mleka i jego przetworów uzasadnione jest ich wartością odżywczą.



w

w

Pełnowartościowe białko wykorzystywane jest do budowy wszystkich tkanek organizmu. Kości są utwardzane wapniem, który dobrze jest przyswajany z mleka. Mleko i jego przetwory zawierają także jony magnezu, potasu i cynku. Są źródłem witamin z grupy B, A i D. W mleku, a szczególnie w serach, jest zawarty skoniugowany kwas linolowy- jeden z najsilniej działających związków o właściwościach przeciwnowotworowych zawartych w pożywieniu. Dla dzieci, które nie lubią mleka lub źle je tolerują alternatywą mogą być mleczne napoje fermentowane - jogurty lub kefir. W napojach mlecznych fermentowanych zawarta jest flora bakteryjna o działaniu prozdrowotnym. Mają one mniejszą zawartość laktozy i lepiej strawne białka. Sery żółte to skondensowane źródło zarówno energii jak i wapnia.



### **MENU z dodatkiem nabiału:**

#### **Koktajl kefirowo-owocowy**

szklanka mrożonych owoców (maliny, truskawki) zmiksowanych ze szklanką kefiru, z dodatkiem 4 łyżek płatków jęczmiennych lub owsianych + 2 grzanki z chleba razowego z łyżeczką miodu

#### **Owsianka z bananem**

szklanka mleka 2-proc, 5 łyżek płatków owsianych górskich, pokrojony banan, łyżeczka miodu, 2 łyżki płatków migdałowych

#### **Kanapki z twarogiem**

2 kromki chleba razowego z twarogiem: 7 dag półtłustego twarogu, 1/2 małego kubka naturalnego jogurtu, przyprawy (sól ziołowa, pieprz ziołowy, papryka w proszku), pokrojone świeże warzywa (do wyboru), łyżka posiekanego koperku, 2 łyżki zarodków pszennych.

### 3. Zawsze myj ręce przed posiłkiem.

Przestrzeganie zasad higieny spożywania posiłku powinno odbywać się od momentu, kiedy dziecko próbuje samodzielnie jeść. Przypominanie uczniom o czystych rękach przed rozpoczęciem jedzenia, nie jest pozbawione podstaw. Zanim dziecko trafiło do szkoły opiekunowie, przedszkolanki a także rodzice decydowali o rozpoczęciu posiłku i przypominali o konieczności umycia rąk. W szkole i na podwórku uczeń staje się bardziej samodzielny. Kiedy jest głodny zjada przygotowane śniadanie, sięga po butelkę z piciem. Przygotowany do szkoły posiłek może zostać zanieczyszczony przez drobnoustroje chorobotwórcze znajdujące się na brudnych rękach dziecka. Przez kontakt brudnych rąk z jedzeniem można wprowadzić do organizmu bakterie i wirusy chorobotwórcze takie jak salmonella i shigella. Tą drogą wnikają też do organizmu wirusy żółtaczk typu A, wirusy Rota, wirus cytomegalii, lamblia intestinalis czy toksoplazma gondi. Dziecko powinno wiedzieć, że niedopuszczalne jest picie z jednej butelki przez kilka osób. Podzielenie się posiłkiem polega na oddzieleniu fragmentu kanapki czy jabłka czystymi rękami, a nie na odgryzaniu kęsów ze śniadania rówieśnika.

## Zawsze myję ręce:



### 4. Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.

Zasada ta nie ma charakteru obligatoryjnego. Ma uświadomić rodzicom, że wykorzystanie energii i składników odżywczych z całodziennej racji pokarmowej jest najlepsze wtedy, jeśli zostanie ona podzielona na kilka posiłków, a nie dostarczona jednorazowo. Do przewodu pokarmowego dostarczane jest pożywienie, które trawione, zaspokaja głód. Po wchłonięciu i "zużyciu" energii z posiłku należy spożyć następny. Wtedy organizm "na bieżąco" wykorzystuje dostawy z zewnątrz, nie musi gromadzić zapasów, a zjadane pokarmy gwarantują właściwą pracę przewodu pokarmowego i całego organizmu. Ustalona liczba posiłków ma na celu także zapobieganie innemu niekorzystnemu zjawisku, jakim jest pojadanie. Mówimy o nim wtedy, gdy dziecko między posiłkami sięga po jedzenie lub picie. Zwykle są to słodkie, przekąski, słodkie napoje. Ich łączna wartość energetyczna często jest wyższa niż normalnego posiłku. Pojadanie znosi uczucie głodu, daje przyjemne wrażenia smakowe i powoduje wykluczenie z codziennego jadłospisu pełnowartościowych potraw. W modelu prawidłowego żywienia dzieci zaleca się trzy posiłki większe i dwa mniejsze.





## 5. Jedz o stałych porach i nie spiesz się.



Regularność spożywania posiłków dobrze służy organizmowi dziecka. Obecnie podkreślane jest znaczenie rytmów dobowych, miesięcznych a nawet wieloletnich, do których szczególnie młode dziecko łatwo i z korzyścią się przystosowuje. Dążenie do spożywania posiłków o określonych porach ułatwia naukę systematyczności poprzez organizację dnia ucznia. Jest czas na jedzenie, naukę, zabawę, a także kontakt z rodzicami. Czas przeznaczony na przygotowanie i wspólne spożycie posiłku może być elementem integrującym rodzinę. Spokojna atmosfera w trakcie posiłku, dokładne gryzienie i żucie pokarmu ułatwia jego trawienie. Wspólny posiłek to okazja do poznania preferencji smakowych dziecka, a także dostrzeżenia błędów żywieniowych.



## 6. Mięso, jaja czy ryby - możesz wybierać.

Wykorzystanie mięsa, jaj, ryb w żywieniu ma na celu dostarczenie pełnowartościowego białka zwierzęcego, witamin z grupy B (w tym witaminy B12), witaminy D (ryby, żółtko jaja), biopierwiastków (żelazo, cynk), ważnych kwasów tłuszczowych. Białko mięsa, ryb, jaj mają podobną wartość odżywczą. Dlatego produkty te mogą być wykorzystywane zamiennie. W Polsce mięso stanowi najczęściej podstawę posiłku obiadowego. Dzieci, które nie chcą jeść mięsa mogą wybrać zamiennie potrawy z ryb lub jaj. Ważne, aby przygotowane posiłki były urozmaicone i smaczne.



Dietetycy sugerują, że muszą one gościć w jadłospisie dziecka co najmniej 2 razy w tygodniu. Jakie gatunki powinni wybierać rodzice? Tak naprawdę można sięgać po wszystkie ryby, jednak ze względu na preferencje maluchów najlepiej sprawdzą się **ryby o małej liczbie ości**, takie jak łosoś, sola i mintaj. Dzieci chętniej jedzą też te o białym mięsie.

### **Dobrze wiedzieć**

Według najnowszych danych, alergię na białko ryb ma od 3 do 7 proc. dzieci. Jej najczęstsze objawy są podobne jak w przypadku pozostałych alergii pokarmowych. Gdy po wprowadzeniu ryby zaobserwujesz u dziecka którykolwiek z tych objawów, przestań ją podawać i skonsultuj się z lekarzem. Nie zmuszaj dziecka do jedzenia ryb, jeśli ich nie akceptuje – dziecko często instynktownie unika dań, które mogą im zaszkodzić. Uwaga: ryzyko alergii wzrasta, jeśli ktoś z was jest alergikiem. W takim przypadku chęć wprowadzenia ryb do diety dziecka warto skonsultować z lekarzem.



## 7. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb nie bułeczki.

*Produkty zbożowe są źródłem węglowodanów złożonych, głównie skrobi, białka roślinnego, błonnika pokarmowego. W zewnętrznych częściach ziaren zbóż zawarte są składniki mineralne takie jak: żelazo, miedź, magnez, cynk oraz potas i fosfor. Tam też znajdują się witaminy z grupy B oraz witamina E. Ich zawartość w przetworach zbożowych - kaszach, mące, jest uzależniona od stopnia przemiału ziarna. Im wyższy stopień przemiału, tym mniejszą zawartością witamin i składników mineralnych charakteryzuje się produkt. Kasze oraz pieczywo razowe zawierają błonnik pokarmowy oraz składniki mineralne i witaminy. Biała mąka, z której wypiekane są bułki pozbawiona jest tych cennych składników.*



**Przygotowanie chleba**

1. Drożdże wsypuję do ciepłej wody, dokładnie mieszam i odstawiam na kilka minut na bok.
2. Pozostałe sypkie składniki (poza bułką tartą) mieszam w dużej misce i wlewam do nich wodę z drożdżami.
3. Wszystko dokładnie mieszam łyżką aż do uzyskania zwartej masy, a następnie odstawiam ciasto w przykrytej misce na 30 minut, aby w tym czasie mogło wyrosnąć.
3. Wyrośnięte ciasto mieszam jeszcze delikatnie i przekładam do natłuszczonej i oprószonej niezbyt obficie bułką tartą formy.
4. Tak przygotowane ciasto odstawiam jeszcze na kilka minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia i wstawiam na jedną godzinę do piekarnika nagrzanego do temp. 200 st. C.
5. Kiedy piekę ten chleb po raz pierwszy, po wyjęciu z piekarnika odczekałem jakieś 15 minut, bo po prostu nie mogłem dłużej wytrzymać, i odkrociłem ciepłą jeszcze piętę. To była najlepsza piętka chleba z masłem ever! Kolejne dwie świeże piętki odstałem już swojej małżonce – nie wiem jak to rozwiążemy w przyszłości ;-)
6. Chleb najlepiej smakuje dopiero po ostygnięciu, a najlepiej na drugi dzień.

## 8. Dzień bez świeżych warzyw i owoców to dzień stracony.



Warzywa i owoce powinny być częścią składową każdego posiłku ucznia. Liść sałaty lub cykorii, plaster pomidora, ogórka, cząstka papryki, surówka z marchewki lub selera, jabłko, gruszka, banan, pomarańcza to najczęściej wykorzystywane warzywa i owoce w posiłkach dla dzieci. Świeże warzywa i owoce dostarczają witaminy (witamina C, beta karoten, kwas foliowy i inne) biopierwiastki (wapń, potas, magnez), kwasy organiczne, barwniki ale także węglowodany. Owoce i warzywa są dobrym źródłem wody i błonnika pokarmowego, co wspomaga prawidłową perystaltykę jelit i działa korzystnie na mikroflorę przewodu pokarmowego.



bk

SP4 w Raciborz bk



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

Jeżeli dziecko pozostaje w szkole dłużej niż przez 5 lekcji lub ma zajęcia pozalekcyjne, warto rozważyć zjedzenie posiłku obiadowego w szkole. Jeżeli uczeń wraca do domu powinien otrzymać obiad po powrocie. Techniczne szczegóły zapewnienia takiego posiłku wynikają z indywidualnej sytuacji każdej rodziny. Posiłek obiadowy prawidłowo skomponowany i przygotowany pokrywa 1/3 całodziennego zapotrzebowania na energię. Dziecko po posiłku obiadowym i krótkim odpoczynku jest pogodniejsze, chętniej się uczy, aktywniej uczestniczy w zabawie lub zajęciach pozalekcyjnych.



mm

mm



bk

k

### Domowe spaghetti bolognese

- 1 opakowanie makaronu do spaghetti lub makaronu rurki
- 0.5 kg mielonego mięsa z łopatki wieprzowej lub karkówki,
- 1 duża cebula, 6-8 świeżych pomidorów
- fix do spaghetti Bolognese (1 torebka)
- pęczek natki pietruszki lub szczypiorku
- olej
- przyprawy: sol, pieprz, Vegeta.

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

Posiłki kolacyjne dla dzieci powinny być lekkostrawne, smaczne, urozmaicone, spożyte co najmniej 1 - 2 godziny przed snem. Organizm dziecka, w tym przewód pokarmowy powinien w nocy odpoczywać, co zapewnia dziecku spokojny sen oraz lepsze łaknienie przed śniadaniem. Błędami często popełnianym przez rodziców jest podawanie dzieciom słodzonych napojów przed snem - często nawet po myciu zębów, późne lub zbyt obfite posiłki.



bk

bk

Kolacja dla dziecka musi nasycić go tak, aby w nocy nie było głodne. Z drugiej strony nie może być to posiłek ciężkostrawny, bo dziecku będzie trudno zasnąć. Kolacja dla dziecka powinna mieć nie więcej niż:

- 175 kcal dla 6-12-miesięcznego dziecka,
- 250 kcal dla 3-letniego dziecka,
- 350 kcal dla 4-6-letniego dziecka.

Do picia wieczorem możemy dawać dziecku ciepłe mleko lub kakao. Pozwoli mu to spokojniej zasnąć.



## 11. Dobrą wodą gasz pragnienie.

Okolo 80% masy ciała dziecka stanowi woda. Woda jest dostarczana do organizmu dziecka wraz ze spożywanymi posiłkami. Część wody powstaje w organizmie na skutek przemian metabolicznych. O ilości wody, którą należy wypić informuje pragnienie. Aby zaspokoić pragnienie dziecko ma do wyboru wodę, soki, napoje, napary. Wraz ze słodzonymi napojami do organizmu dziecka dostarczane są różne substancje dodatkowe: środki konserwujące, barwniki, sztuczne środki słodzące, aromaty oraz cukry proste, czyli dodatkowe kalorie. Dlatego nie powinny być one podstawowym sposobem gaszenia pragnienia dzieci. Picie nadmiernej ilości słodkich napojów może powodować zaburzenia motoryki przewodu pokarmowego (substancje dodatkowe), nadmierne przyrosty masy ciała (cukier), działać szkodliwie na szkliwo, obniżać tężenie. Zachęcanie dzieci do picia dobrej jakościowo wody to inwestycja w zdrowie.

# WODA NA ZDROWIE

www

w

## Zródłana czy mineralna?

Wiele osób kupuje wodę źródłaną, która kojarzy się z czystością i naturą. Czym ta woda różni się od wody mineralnej? Wodę mineralną wydobywa się z wnętrza ziemi z pokładów izolowanych geologicznie od zewnętrznych źródeł zanieczyszczeń. Mają one stabilny skład chemiczny i korzystnie wpływają na zdrowie. Dlatego są one dla nas najlepsze. Wystarczy dokładnie sprawdzić skład etykiety, by ocenić, czy jest wartościowa, czy niewiele różni się od „kranówki”.

Woda Mineralna	
Potas –	14,0
Sód –	53,7
Wapń –	215,3
Magnez –	35,9
Żelazo –	0,04
Chlorki –	120,0
Siarczany –	372,3
Wodorowęglany –	321,6



w

w

## 12. Ruch bez ograniczeń, słodczy z umiarem.

Dziecko o przeciętnej aktywności fizycznej wykorzystuje dostarczoną energię z diety normoenergetycznej. Kiedy w diecie dziecka pojawi się nadmiar słodczy, dieta nie bilansuje się pod względem energii i składników odżywczych. Zalecany udział energii z białka (12%), z tłuszczu (30%), i węglowodanów (58%) ulega zaburzeniu. Porcja energii dostarczona wraz ze zjedzeniem batonika to ok. 250 kcal. Aby ją wykorzystać całości tej energii na wysiłek fizyczny, dziecko powinno biegać około 45 minut. Hasło, "ruch na co dzień", jest zachętą do aktywności fizycznej, ćwiczeń, rekreacji. Ograniczenie spożycia słodczy to zapobieganie otyłości i jej skutkom zdrowotnym.



mm

mm

Redakcja:

Gazetkę przygotowali:

Marzena Mruk-Otulak- nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej

Beata Książek- - nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej

oraz uczniowie klas II

Szkoła Podstawowa nr 4 im. ks. Stefana Pieczki

ul. Wojska Polskiego 8

47-400 Racibórz

email: sp4rac@gmail.com



mm

mm