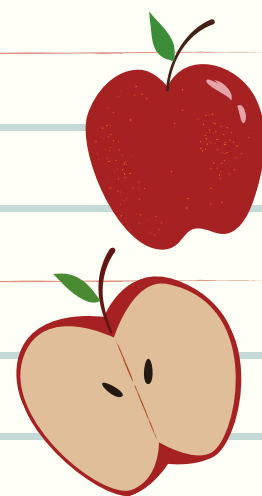
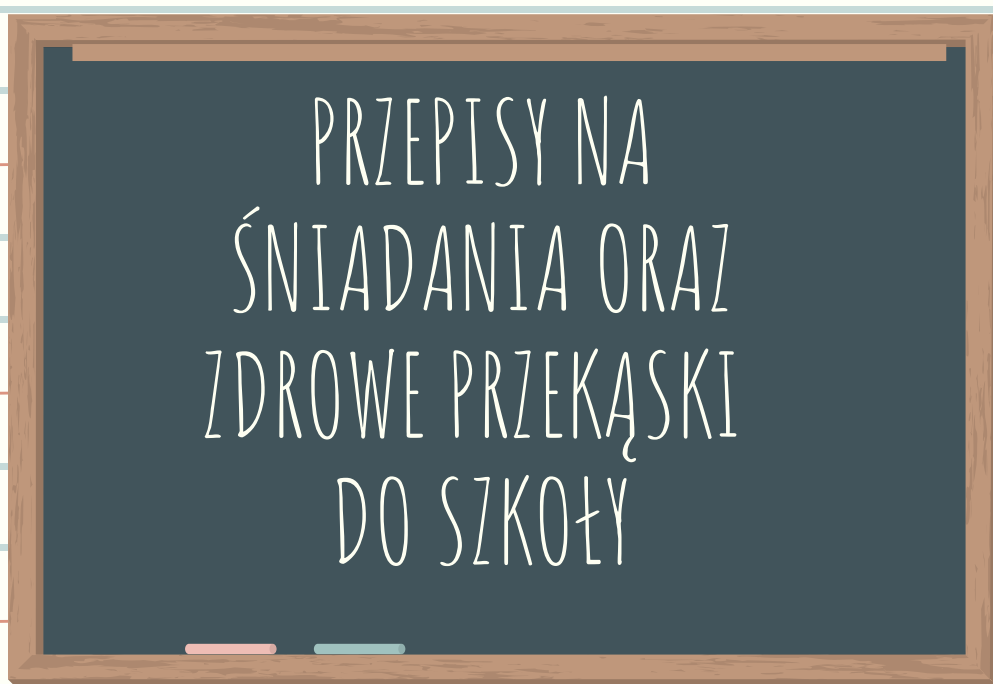


"Sami musimy stać się zmianą, do której dążymy w świecie."

Gandhi

# back to school



**Aleksandra Kasprovicz**

**Dietetyk**



Prawidłowo zbilansowana dieta jest jednym z najważniejszych czynników mających wpływ na zdrowie człowieka. To właśnie dzięki niej jesteśmy w stanie uniknąć nadwagi czy otyłości oraz zapobiegać rozwojowi wielu chorób dietozależnych jak: cukrzyca, choroby układu krążenia i układu pokarmowego, próchnica zębów i osteoporoza. Nic więcej dziwnego, że w ostatnich latach większą uwagę zaczęliśmy przykładać również do prawidłowego żywienia najmłodszego pokolenia. Dzieci zdecydowaną większość dnia przebywają w szkole, przedszkolu bądź na innych zajęciach dodatkowych. Od nas rodziców, opiekunów zależy jaki posiłek przygotowujemy dla nich aby nie sięgały po łatwo dostępne niezdrowe przekąski.

W poradniku zostały zawarte przykładowe posiłki na śniadanie, II śniadanie do szkoły oraz zdrowe przekąski

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY



Dzieci w wieku szkolnym są grupą najbardziej narażoną na skutki nieprawidłowego żywienia. Dlatego pod pojęciem zbilansowanej diety należy rozumieć odpowiednią podaż pokarmu zarówno pod względem ilościowym jak i jakościowym. Wydaje się, że najprostszą formą dzięki której można przedstawić zarys prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży, adresowaną do rodziców tej grupy wiekowej oraz samych zainteresowanych, jest graficzna forma piramidy żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, która została opracowana przez Instytut Żywności i Żywienia<sup>1</sup>. Obejmuje ona 4 podstawowe grupy produktów spożywczych jak: produkty zbożowe, mleko i przetwory mleczne, mięso oraz ryby, jaja, warzywa i owoce. Ponadto wyodrębniono w niej również tłuszcze oraz cukier i słodycze.

# PIRAMIDA KROK PO KROKU

## WARZYWA I OWOCE

Za bazę prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży przyjęto warzywa i owoce. Produktów tych nie może zabraknąć w ich codziennej diecie. Co więcej najlepiej, aby były spożywane do każdego posiłku w różnej formie: przekąsek, zup, sałatek, koktajli.

## PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE

Kolejne piętro w piramidzie żywieniowej zajmują produkty zbożowe, które stanowić powinny jedno z głównych źródeł energii dla rozwijającego się młodego organizmu. Najbardziej wartościowymi produktami spośród zbożowych będą te z pełnego przemiału. Są bogate w witaminy i składniki mineralne, dlatego też to na nich w dużej mierze powinien opierać się jadłospis dziecka.

## BIAŁKO I TŁUSZCZE

W diecie należy uwzględnić nabiał, jaja, mięso oraz wędliny. Jednak przy tym powinno się wybierać chude gatunki oraz włączyć do diety ryby czy nasiona roślin strączkowych. Ponadto zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia poleca się, aby dzieci piły co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie. Sam wierzchołek piramidy zajęły tłuszcze, które w porównaniu z innymi grupami produktów żywieniowych powinny stanowić najmniejszą część diety dzieci. Najistotniejszą zasadą dotyczącą tłuszczów jest to, aby tłuszcze zwierzęce zastąpić roślinnymi i właśnie takie dodawać do potraw, niezależnie od tego czy jest ona przygotowywana na zimno czy ciepło. Źródłem dobrowolnych tłuszczów w diecie mogą być również orzechy.

# Zasady prawidłowej diety

Jak powinna wyglądać dieta dziecka?

Podstawowe zasady są  
następujące:

- najlepiej 5 posiłków w ciągu dnia
- wybieramy produkty sezonowe
- zawsze pamiętamy o śniadaniu po przebudzeniu
- pamiętamy o drugim śniadaniu
- dbamy o różnorodność posiłków,
- wybieramy produkty sezonowe oraz kolorowe





# CZEKOLADOWA OWSIANKA

z owocami sezonowymi



ok.370  
kcal

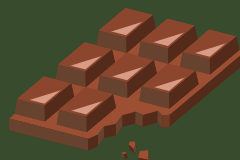
## SKŁADNIKI:



Mleko  
ok 1/2 szklanki



Płatki owsiane  
3-5 łyżek



2- 3 kostki gorzkiej  
czekolady



Ulubione  
owoce

1. Ugotuj mleko i dodaj płatki owsiane górskie.
2. Pokrój czekoladę w drobne cząstki dodaj ulubione owoce



# CHIPSY Z JARMUŻU

1 duży pęczek jarmużu  
1/4 łyżeczki chili  
1/2 łyżeczki soli  
skórka z połowy cytryny  
zioła: oregano, tymianek  
łyżka oliwy



Liście należy umyć i wysuszyć. Wyciąć z liści grube włókna i pociąć na mniejsze kawałki (ok. 2-3 cm). W dużej misce zmieszać przyprawy oraz oliwę. Pocięty jarmuż wsypać do miski i dokładnie wymieszać. Tak przygotowane listki układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 150 st przez ok .5 minut, aż będą chrupkie ale nie spalone:)



# Owocowa kasza jaglana

## Składniki:

filiżanka kaszy jaglanej  
banan bądź inny owoc  
garść pokruszonych migdałów  
łyżeczka masła  
2 filiżanki mleka  
szczypta cynamonu

Ok. 320  
kcal

## Przygotowanie:

- 1) Kaszę płuczemy na gęstym sicie, przelewając kilka razy wrzątkiem
- 2) podprażamy ją w suchym garnku
- 3) zalewamy mlekiem, dodajemy masło, gotujemy pod przykryciem
- 4) dodajemy migdały oraz przyprawy
- 5) podajemy z owocami sezonowymi









# Pamiętaj o wodzie



Woda jest składnikiem niezbędnym do życia. W organizmie pełni funkcję substancji budulcowej, uniwersalnego rozpuszczalnika, uczestniczy w transporcie m.in.

składników odżywczych, stanowi idealne środowisko dla prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych, reguluje gospodarkę cieplną.

**Nasz organizm** nie potrafi magazynować wody, dlatego pij wodę codziennie w odpowiedniej ilości

Sprawdź ile szklanek wody (po 250 ml każda) powinniśmy wypić przez cały dzień, aby mieć siłę i zdrowie:

## chłopcy



**4-8 lat**

ok. 5 szklanek



**9-13 lat**

ok. 7 szklanek



**powyżej 13. lat**

ok. 7,5 szklanki



## dziewczynki



**4-8 lat**

ok. 5 szklanek



**9-13 lat**

ok. 6 szklanek



**powyżej 13. lat**

ok. 6,5 szklanki

