EDUKACJA RODZICÓW

ULOTKA I

II ŚNIADANIE W SZKOLE - WAŻNY POSIŁEK DLA ZDROWIA DZIECKA

I śniadanie jest ważnym posiłkiem w ciagu dnia i powinno być spożyte przez dziecko przed wyjściem z domu. II śniadanie dostarcza energii i składników odżywczych organizmowi podejmującemu szereg wyzwań w ciągu dnia w szkole, w której uczeń przebywa nawet kilka godzin dziennie, a w przypadku dojazdów - czas ten jeszcze się wydłuża.

ROLA II ŚNIADANIA

- Dostarczenie organizmowi potrzebnej energii i składników pokarmowych.

- Wpływ na lepszą koncentracje, zapamiętywanie, zdolność uczenia, lepsze wyniki w nauce, rozwój intelektualny. Uczniowie, którzy nie spożywają II śniadania, osiagają gorsze wyniki w przedmiotach wymagających skupienia, takich jak matematyka czy geografia, cześciej skarżą się na bóle glowy, złe samopoczucie, rozdrażnienie i konflikty z rówieśnikami.

- Wpływ na siłę fizyczną, dobre samopoczucie.

- Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

II SNIADANIE POWINNO ZAWIERAĆ

Pieczywo pełnoziarniste - to podstawa, najlepiej podawać pieczywo razowe, graham, pumpernikiel - spożywanie pieczywa z grubego przemiału wpływa na regulowanie pracy przewodu pokarmowego, zapewnia odpowiedni podaż energii, bialka, witamin z grupy B, magnezu, cynku i błonnika pokarmowego.

Mleko i produkty mleczne - najlepsze źródło wapnia, którego niedostateczna podaż nie sprzyja osiagnięciu prawidłowej masy kostnej w czasie wzrostu i rozwoju dziecka. Najlepszym dodatkiem do II śniadania jest ser biały, plasterek żółtego sera, jogurt bądź kefir.

Produkty białkowe - preferowane: chuda wedlina, pieczone miesa.

Owoce i warzywa - dobrym dodatkiem na kanapki będzie sałata, cykoria, plasterki pomidora czy kawałki papryki. Można podawać sałatkę lub surówkę, najlepiej z dodatkiem oleju roślinnego lub oliwy z oliwek. Warto dołączyć owoc sezonowy lub sok owocowy bądź warzywny.

Napoje - najlepszymi napojami uzupełniającymi II śniadanie są: woda mineralna, herbatki owocowe, soki owocowe i warzywne oraz napoje mleczne.

Pamiętaj: dzieci preferują słodycze i inne przekąski typu chipsy, słodkie napoje gazowane, choć nie są świadome, jakie to może mieć skutki dla ich organizmu. Produkty te tłumią uczucie głodu, ale nie dostarczają organizmowi odpowiedniej ilości skladników odżywczych witamin i minerałów. Słodkie napoje gazowane wypierają spożycie korzystnych, dla zdrowia soków czy napojów mlecznych (mleko, kefiry, jogurty), powodując tym samym mniejsze spożycie m.in. wapnia czy witaminy C. Mają one ponadto duże ilosci kalorii i niską wartośc odżywczą.

ULOTKA II

POSIŁKI RODZINNE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Spożywanie posiłków razem z rodziną powinno być dla dzieci przyjemnością oraz momentem pozytywnych przeżyć kulinarnych. Podczas przygotowywania posiłku powinniśmy brać pod uwagę wiele elementów, przede wszystkim wartość odżywczą, ale także: apetyczny wygląd, czas przyrządzenia potrawy, preferencje żywieniowe dziecka. Pojawia się pytanie, jak żywic dziecko, aby zachować zasady prawidłowego żywienia, a jednocześnie uwzględnic te dania i pr odukty, które nasze dziecko lubi i chętnie spożywa.

Urozmaicenie

Bardzo ważne jest urozmaicenie diety. Od najmłodszych lat należy przyzwyczajać dziecko do dużego wyboru produktów spożywczych oraz do różnych smaków i kolorów potraw. Rodziców nie powinien zniechęcać fakt, że dziecko nie chce jeść danej potrawy. Czasami wystarczy zmienić formę jej podania, kolorystykę czy sposób przyrządzenia, aby zachęcić dziecko do spróbowania. Ważne jest kształtowanie wyobraźni żywieniowej dziecka, zachęcanie go do wspólnego gotowania i tworzenia prostych, a czasami bardziej skomplikowanych dań.

Regularność

Racjonalne żywienie powinno uwzględniać optymalnie 5 posiłków w ciągu dnia. Organizm wymaga regularnego dostarczania energii, by móc ją wydatkować przez cały dzień. Uczeń

przed wyjściem z domu powinien zjeść śniadanie. Rodzice, którzy nie spożywają śniadania, daja znak dziecku, że posiłek ten można pominąć. Dotyczy to zwłaszcza dzieci starszych i młodziezy chętnie opuszczających pierwszy posiłek. Regularne spożywanie posiłków zapewniają posiłki jedzone w szkole: II śniadanie oraz obiad, który dziecko powinno spożyć jeszcze w szkole lub w domu tuż po przyjściu ze szkoly.

Kolacja jest także ważnym posiłkiem, nie powinna jednak byż spożywana zbyt późno - najlepiej 2-3 godziny przed snem.

Wspólne pośiłki

Nastepnym elementem kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych jest spożywanie wspólnych, rodzinnych posiłków. Jest to okazja do pokazania dziecku własnych wyborów żywieniowych, sposobu konsumpcji, zachowania przy stole, które będą potem powielane przez dzieci. Oprócz aspektu zdrowotnego wspólne posiłki rodzinne wpływają pozytywnie na relacje między członkami rodziny. Dzieci chętnie uczestniczą w takich posiłkach, ponieważ dają poczucie przynależności i pogłębiają więź emocjonalną z rodziną. Należy przy tym pamiętać o zachowaniu spokojnej atmosfery przy spożywaniu posiłków. Pośpiech nie sprzyja bowiem ksztaltowaniu zdrowych nawyków żywieniowych.

Wybór produktów spożywczych

Ważnym elementem racjonalnej diety jest prawidłowy wybór produktów spożywczych. Urozmaicony ich dobór, zwracanie uwagi na świadome wybory podczas zakupów, czytanie etykiet na opakowaniach produktów spożywczych to ważne elementy edukacji żywieniowej dziecka. Najczęstsze błędy popełniane przez rodziców to gromadzenie dużej ilosci słodyczy (batoniki, czekolada, cukierki, ciasteczka) i przekąsek (typu chipsy, chrupki, paluszki, krakersy itp.) oraz kupowanie dużej ilości słodkich napojów (typu cola, słodkie napoje gazowane i niegazowane). Dziecko, którego rodzice kupują, a następnie spożywają słodycze, słodkie napoje i dania typu fast food, będzie powielać te wybory żywieniowe. Dostępność w domu tego typu produktów powoduje, że dzieci więcej ich jedzą.

Dziecko powinno mieć świadomość negatywnego wpływu okreslonych produktów na swoje zdrowie. Słodycze nie powinny byc zabronione, ale ich spożycie nalezy znacznie ograniczać.

Aktywność fizyczna

Prawidłowy styl życia to także codzienna aktywnosc fizyczna. Rodzice powinni umożliwiać dziecku ruch, także na świeżym powietrzu. Gdy pokazują dziecku różne formy aktywności fizycznej, dają przykład, jak można przyjemnie i pożytecznie spędzić czas wolny. Wspólne zaś aktywne spędzanie czasu jest znakomitą formą profilaktyki prozdrowotnej. Brak jednak aktywności fizycznej ze strony rodziców, spędzanie zbyt dużo czasu przed telewizorem i komputerem, niezachęcanie do wspólnego spaceru, zabawy, czy ćwiczeń - to glówne powody rezygnacji dziecka z aktywności fizycznej. Kiedy rodzice stosują na co dzień zasady prawidłowego żywienia i starają się też być aktywni fizycznie, dziecko łatwiej wówczas przejmuje te nawyki i je akceptuje.

ULOTKA III

ZASADY POMAGAJĄCE RODZICOM KSZTAŁTOWAĆ PRAWIDŁOWE NAWYKI PROZDROWOTNE DZIECI

– Dawaj dobry przykład dziecku, sam stosuj zasady zdrowego żywienia i bądź aktywny fizycznie.

– Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.

– Przygotowuj atrakcyjne kolorystycznie potrawy, dbaj o estetykę podawanych posiłków - jest to

bardzo istotne od najmłodszych lat dziecka.

– Spożywaj śniadanie przed wyjściem z domu.

– Przygotowuj dla siebie i dziecka do przegryzania zamiast słodyczy - kolorowy talerz obranych i pokrojonych warzyw i owoców od razu do spożycia.

– Gotuj razem z dzieckiem, zachęcaj je do wspólnego przygotowywania posiłków.

– Staraj się przynajmniej jeden posiłek dziennie spożyć wspólnie z rodziną.

– Zachęcaj dziecko do poznawania nowych smaków - monotonia nie sprzyja prawidłowemu żywieniu.

– Stosuj zioła zamiast soli. Zabierz solniczkę ze stołu i nie dosalaj przy dziecku swoich potraw.

– Zachęcaj dziecko do wspólnej aktywności fizycznej. Nie siedź w fotelu, tylko idź z dzieckiem na spacer, lub wybierz się z nim na wycieczkę rowerową.

– Zorganizuj wspólne zakupy. Możesz zaangażować dziecko w poszukiwanie produktów z oznaczeniami „o obniżonej zawartości soli" lub „bez dodatku soli" i wytłumaczyć mu, dlaczego jest to tak ważne. Warto ponadto jak najwięcej czasu spędzic w dziale ze świeżymi warzywami i pozwolić dziecku wybrać jego ulubione.

– Zachecaj dziecko do wspólnego przygotowywania posiłków. Razem dobierajcie ulubione zioła i przyprawy. Każdy może doprawić swoje danie według własnego gustu i uznania -zachęci to dziecko do poszukiwania nowych smaków i da wiele satysfakcji.

– Korzystaj z różnych form edukacji rodziców w szkole lub przedszkolu, bierz aktywny udział w działaniach szkoły na rzecz prozdrowotnego stylu życia. Twój udział w imprezach szkolnych jest prostym sygnałem dla dziecka, że wspierasz je w poznawaniu różnych form aktywności prozdrowotnej.

– Nie nagradzaj dziecka słodyczami.

– Nie kupuj dużej ilości słodyczy, słonych przekąsek, słodkich napojów. Dostepność tych produktów sprzyja ich spożywaniu.

– Rozmawiaj z dzieckiem o problemach wynikających z nieprawidłowego odżywiania i braku aktywnosci fizycznej, otaczajacy świat nie zawsze propaguje zdrowy styl życia.