

## FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

### BEZ ŚNIADANIA NIE MA NAUCZANIA

Forum zdrowia dla rodziców to okazja do przekazania rodzicom tej samej porcji wiedzy, którą zdobyły ich dzieci podczas realizacji zadań w projekcie „Zdrowo jem, więcej wiem”.

Przy okazji wywiadówek rodzice powinni zapoznać się z dokonaniem swoich dzieci – zdjęciami, rysunkami itp. – wykonanymi w trakcie realizacji projektu „Zdrowo jem, więcej wiem”. Nauczyciel powinien również zachęcić rodziców do pomocy dzieciom w wypełnianiu kart pracy oraz do wspierania dzieci podczas realizacji przewidzianych zadań.

Rola nauczyciela polega na przeprowadzeniu krótkiej (10-minutowej) prelekcji na temat jedzenia warzyw i owoców oraz zasad zdrowego żywienia. W ten sposób rodzice zdobywają tę samą wiedzę co ich dzieci.

Podczas przygotowania prelekcji zachęcamy do skorzystania z następujących materiałów:

- artykułów dostępnych na stronie [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl):
  - „Im częściej - tym lepiej” dr Katarzyna Wolnicka, adres: [www.aktywniepozdrowie.pl/pory-i-porcje/im-czciej-tym-lepiej](http://www.aktywniepozdrowie.pl/pory-i-porcje/im-czciej-tym-lepiej)
  - „Planowanie posiłków - zasady i błędy” Anna Kłosińska, adres: [www.aktywniepozdrowie.pl/pory-i-porcje/planowanie-posikow-zasady-i-bdy](http://www.aktywniepozdrowie.pl/pory-i-porcje/planowanie-posikow-zasady-i-bdy)
- materiałów pomocniczych:
  - Tekst „Bez śniadania nie ma nauczania”
  - Ulotka „Bez śniadania nie ma nauczania”
  - Prezentacja „Stawiam na śniadanie” (do pobrania)

Oprócz przeprowadzenia prelekcji nauczyciel powinien przekazać rodzicom materiały edukacyjne np. ulotkę „Bez śniadania nie ma nauczania”.

Ulotka z Materiałów pomocniczych stanowi jedynie propozycję dla nauczyciela. W ramach zajęć dzieci mogą przygotować własne ulotki lub nauczyciel może opracować własny sposób prezentacji wiedzy rodzicom na forum.

## MATERIAŁY POMOCNICZE

### BEZ ŚNIADANIA NIE MA NAUCZANIA

#### TEKST „BEZ ŚNIADANIA NIE MA NAUCZANIA”

- Dzieci, które nie jedzą śniadania przed wyjściem do szkoły mają znacznie gorsze wyniki w nauce.
- Pieniądże otrzymane od rodziców na zakup śniadania w szkole dzieci najczęściej wydają na słodycze i/lub fast-foody – tłuste, bardzo słone lub słodkie pokarmy, których spożywanie prowadzi do otyłości.
- Szczególnie niebezpieczne dla zdrowia rozwijającego się organizmu, a zwłaszcza pracy mózgu, są gwałtowne skoki poziomu cukru we krwi, które powstają po spożyciu ww. produktów, czyli słodyczy i fast-foodów.

#### **Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia!**

To pierwszy posiłek po najdłuższym okresie odpoczynku w ciągu doby, tak więc konieczne jest dostarczenie energii oraz niezbędnych składników odżywczych, aby przygotować cały organizm, a zwłaszcza mózg, do ciężkiej pracy, jaką jest nauka. Należy więc konsekwentnie stosować zasadę, że dzieci nie wychodzą rano z domu bez zjedzenia śniadania, a do szkoły zabierają przygotowane drugie śniadanie.

#### **Energia dla mózgu**

Podstawowym składnikiem, którego obecność warunkuje właściwą pracę mózgu, jest glukoza należąca do węglowodanów (cukrów) prostych. Glukoza występuje w owocach i miodzie oraz jest produkowana przez organizm z węglowodanów złożonych. Dlatego śniadanie, jak też następne posiłki w ciągu dnia powinny zaopatrywać organizm w węglowodany, ale powinny to być **węglowodany złożone z dużą ilością błonnika pokarmowego** (czyli razowe pieczywo, nieoczyszczone płatki zbożowe i kasze) – wtedy trawienie odbywa się w sposób harmonijny i tak samo wydzielana jest insulina. Dzięki temu poziom cukru utrzymuje się na stałym poziomie.

#### **Uwaga na słodkie śniadania!**

Szkodliwe dla pracy mózgu i całego organizmu jest spożywanie przez dzieci słodkich śniadań – słodkich płatków śniadaniowych, dżemów, czekoladowych czy orzechowych kremów z białym pieczywem lub bułkami, oraz picie słodzonej herbaty. Tego typu pożywienie powoduje gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi, a następnie, w wyniku działania insuliny, równie gwałtowny jego spadek. Zaburza to pracę mózgu, który najpierw jest „zalany” energią, a następnie niemalże całkowicie jej pozbawiony, skutkiem czego dziecko ma kłopoty z koncentracją, trudno mu skupić uwagę na słowach nauczyciela, nie przyswaja prawidłowo wiadomości, może przeżywać skrajne nastroje, być pobudzone, nawet agresywne, a za chwilę ospałe i zmęczone.

#### **CO NAJLEPIEJ JEŚĆ NA ŚNIADANIE?**

Bardzo dobrą propozycją jest przyrządzone w domu musli, czyli potrawa zbożowa z dodatkiem świeżych owoców. Jest to danie, które – w zależności od dodatków – każdego dnia może wyglądać i smakować inaczej. Podstawowym składnikiem musli są płatki zbożowe (owsiane, żytnie, jaglane), a cennym uzupełnieniem – owoce, pestki słonecznika, dyni, sezam, migdały i orzechy oraz jogurt wymieszany z niewielką ilością miodu.

Późną jesienią, zimą i wczesną wiosną śniadanie powinno być ciepłe! Do musli zamiast jogurtu dodajemy podgrzane mleko, zwiększamy ilość płatków, a świeże owoce częściowo

# Zdrowo jem, więcej wiem!

zastępujemy suszonymi. Rozgrzewającym i smacznym ciepłym daniem śniadaniowym jest również tradycyjna owsianka np. z dodatkiem rodzynek i posiekanych orzechów, jak też kasza lub płatki jaglane.

Jeśli szykujemy kanapki najlepiej wybierajmy chleb razowy lub graham – tego typu pieczywo, w przeciwieństwie do białych bułek i jasnego chleba, zawiera duże ilości ważnych składników mineralnych oraz błonnika – ich obecność warunkuje harmonijne trawienie i właściwe przyswajanie potrzebnych składników odżywczych. Ważnym składnikiem kanapek jest prawdziwe masło. Na stronie [www.aktywniepozdrawie.pl](http://www.aktywniepozdrawie.pl) w dziale Piramida zdrowego żywienia znajduje się cykl artykułów na temat tłuszczów. Warto przeczytać, dlaczego to masło i oliwa (a nie różnego rodzaju margaryny do smarowania pieczywa) są najbardziej wskazane dla dzieci.

Uzupełnieniem posiłku powinny być produkty białkowe – najlepiej twarożki (uwaga na kupne twarożki smakowe – zawierają wiele sztucznych dodatków!), pasty – z warzyw strączkowych, jajeczne i rybne, plasterki pieczonego w domu mięsa albo też ciepłe potrawy z jaj.

Kanapki zawsze urozmaicamy kolorowymi warzywami (dostępnymi w danym sezonie) – ogórkami świeżymi lub kwaszonymi, pomidorami, rzodkiewkami, papryką oraz zielenią: szczypiorem, kietkami, liśćmi sałaty lub cykorii itd. Im bardziej kolorowo, tym lepiej. Zasada ta dotyczy również drugiego śniadania – do szkoły szykujemy dziecku obrane i pokrojone marchewki, ogórki, cząstki papryki i inne warzywa oraz owoce.

## Co do picia?

Do picia najlepsza jest woda, gdy na dworze jest ciepło, lub herbata owocowa albo kawa zbożowa, gdy chłodniej. Do szkoły dziecku koniecznie trzeba dawać coś do picia! Najlepiej wodę niegazowaną w małej plastikowej butelce, od czasu do czasu jednodniowy sok np. marchewkowy (przelany do wygodnie odkręcanej butelki), pitny jogurt naturalny czy kefir. Nie poleca się natomiast wszelkiego rodzaju napojów słodzonych, jak też napojów sporządzanych na bazie koncentratów (zawierają one sztuczne barwniki i dodatki smakowe).

## Drugie śniadanie

Powyższe zasady stosujemy podczas przygotowywania drugiego śniadania. Nawet jeśli to pierwsze było bogate w składniki odżywcze, nie można zapomnieć o kolejnej koniecznej dla zdrowia dawce kalorii i składników odżywczych. Nauka to naprawdę ciężka praca – po około trzech, a najwyżej czterech godzinach od śniadania każdy uczeń powinien zjeść pełnowartościowe drugie śniadanie. Przykładowe przepisy śniadaniowe znajdują się na stronie [PlanujeGotuje.pl](http://PlanujeGotuje.pl).

## Drodzy Rodzice!

Choć niewątpliwie wymaga to pracy i zaangażowania, własnoręczne przygotowanie dziecku zdrowego pierwszego i drugiego śniadania oraz przekonanie go, by zjadło je w szkole jest wartością nie do przecenienia. To nie tylko wkład w sukcesy szkolne dziecka, lecz przede wszystkim długofalowa inwestycja w jego zdrowie i właściwy rozwój fizyczny i psychiczny.

## ULOTKA „BEZ ŚNIADANIA NIE MA NAUCZANIA” (NA NASTĘPNEJ STRONIE)

Ulotka stanowi jedynie propozycję dla nauczyciela. W ramach zajęć dzieci mogą przygotować własne ulotki lub nauczyciel może opracować własny sposób prezentacji wiedzy rodzicom na forum.

## BEZ ŚNIADANIA NIE MA NAUCZANIA

### PIERWSZE ŚNIADANIE JEST NAJWAŻNIEJSZYM POSIŁKIEM DNIA.

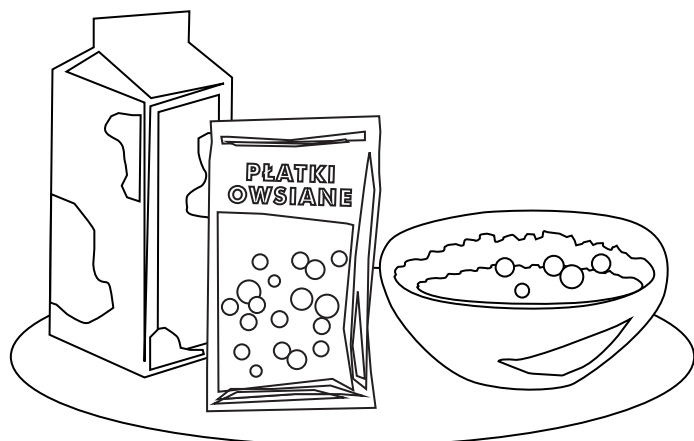
To pierwszy posiłek w ciągu dnia, daje nam energię na start, dlatego nie możemy go pomijać!

- Powinno to być **różnorodne**;
- Powinno dostarczać organizmowi wielu **węglowodanów złożonych**, z których powoli uwalnia się glukoza, czyli pożywienie dla naszego mózgu;
- Powinno dostarczać:  
**30-35%** całodziennej energii jeżelijemy 3 posiłki w ciągu dnia;  
**25-30%** całodziennej energii jeżelijemy 4-5 posiłków w ciągu dnia;
- Jego podstawą powinny być produkty **zbożowe, szczególnie pełnoziarniste** (płatki owsiane, kasze) z **dobutkiem mleka lub mlecznych napojów fermentowanych** (jogurt, kefir, maślanka)
- Jak w każdym posiłku powinny znaleźć się w nim **warzywa i owoce!**

**UWAGA!** Pomijanie pierwszego śniadania przyczynia się do spadku efektywności pracy, czyli zmęczenia i uzyskiwania gorszych wyników w nauce, wynika to z niskiego poziomu glukozy we krwi, która jest pożywieniem dla mózgu.

#### PRZYKŁADOWE PIERWSZE ŚNIADANIE:

Owsianka na mleku z suszonymi morelami  
Kanapka z grahamki z serem żółtym i warzywami (ogórek, sałata)  
Herbata owocowa



### DRUGIE ŚNIADANIA WSPOMAGA NAUKĘ!

Mózg podczas wyęężonej pracy i nauki, pochłania naprawdę dużo energii, dlatego odżywcze drugie śniadanie jest **absolutnie niezbędne**. Odżywcze, czyli zawierające składniki, które „nakarmią” mózg i cały organizm.

Drugie śniadanie zazwyczaj jadaemy poza domem, więc musi być wygodne do zapakowania i trwałe.

- Jest szczególnie ważne w przypadku dzieci i młodzieży oraz osób, które jedzą obiad w późnych godzinach popołudniowych;
- Nie koniecznie musi być to tradycyjna kanapka!
- Może to być domowy wypiek lub sałatka.
- Powinno się składać z produktów dość trwałych: pieczywo pełnoziarniste, sery żółte, wędliny, warzywa, owoce, napoje;
- **Powinno dostarczać 5-10% energii w ciągu dnia;**
- Zamiast białego pieczywa warto wybrać pełnoziarniste, zamiast ciastek - owoc.
- Do przegryzania warto wybrać orzechy. Dostarczają niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3.
- W jego skład powinna wchodzić woda do picia.

**UWAGA!** Słodczyce nie są dobrym drugim śniadaniem! Mimo, że glukoza jest „paliwem” mózgu, jej zbyt duża ilość, pojawiająca się w organizmie m.in. po spożyciu słodzonych napojów, cukierków, czekolady i innych słodczych, powoduje gwałtowne wahania poziomu cukru we krwi. Nie jest dobre dla mózgu, który najpierw dostaje jej zbyt dużo, by za chwilę nie mieć jej prawie wcale.

#### PRZYKŁADOWE DRUGIE ŚNIADANIE:

2 muffiny z szynką i suszonymi pomidorami  
Jabłko  
Butelka wody

