

# O ODŻYWIANIU DZIECI I MŁODZIEŻY. PORADNIK DLA RODZICÓW

Justyna Makowska





## SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	3
Statystyki.....	4
Styl życia dzieci i młodzieży.....	4
PROSTE ZASADY.....	5
Piramida żywieniowa.....	5
GRUPY PRODUKTÓW.....	6
Warzywa i owoce.....	6
Produkty pełnoziarniste.....	7
Bardzo ważny błonnik.....	7
Nabiał.....	8
Ryby, mięso, jaja, warzywa strączkowe.....	8
Tłuszcze i witamina D3.....	8
Co ze słodyczami i słonymi przekąskami?.....	9
Talerz zdrowego żywienia.....	10
WARZYWA I OWOCE.....	11
Dlaczego warzywa i owoce są najważniejsze?.....	11
Jak jeść więcej warzyw?.....	12
Połowa talerza warzyw i owoców w praktyce.....	13
SŁODYCZE.....	14
Zalecenia dotyczące spożycia cukru.....	14
Gdzie jeszcze czai się cukier?.....	15
Co zamiast?.....	15

SŁODKIE NAPOJE .....	16
Dlaczego są tak niebezpieczne?.....	16
Co warto pić? .....	18
DOROSŁY WZOREM I LIDEREM.....	18
Talerz rodziców .....	18
Wspólnie .....	19
Zakupy.....	19
Gotowanie.....	20
Jedzenie.....	20
Reklamy .....	20
ATMOSFERA WOKÓŁ STOŁU .....	21
Przykłady .....	21
UWAŻNOŚĆ W JEDZENIU .....	23
SKLEPIK I AUTOMATY W SZKOLE.....	23
PROSTE PRZEPISY.....	25
Pasta kanapkowa z papryką.....	25
Baton bez cukru .....	26
Koktajl owocowy.....	26
PODSUMOWANIE .....	27
PRZYPISY.....	28



## WSTĘP

Nigdy wcześniej w historii człowieka pokarm nie był tak powszechnie dostępny. Obecnie wystarczy kilka kliknięć w ekran telefonu i ulubione danie może zostać przywiezione pod nasze drzwi. Mamy możliwość kupienia wszystkiego, o każdej porze i w ilościach dużo większych niż to potrzebne dla naszego organizmu.

Tempo życia powoduje, że jedzenie, jako jedna z istotnych przyjemności, coraz częściej pełni funkcje inne niż żywieniowe, bywa pocieszeniem, nagrodą czy dopełnieniem relaksu.

W pośpiechu zjadamy niepozorne przekąski, wydaje się, że od czasu do czasu spożyty baton, kupiony na szybko hot dog na stacji benzynowej czy wypity energetyk to jedynie przegryzka i nie ma wpływu na całokształt jadłospisu.

Jeśli nawet my, dorośli, staramy się być dobrym wzorcem dla naszych dzieci, mamy wypracowane swoje sposoby na bilansowanie jadłospisu, prawidłowo odczytujemy sygnały głodu i sytości, które pomagają nam w kontroli naszego łaknienia, to dzieci dopiero uczą się życia w tym bogatym we wszechobecny cukier, tłuszcz i sól świecie jedzenia.

Rzetelna wiedza o odżywianiu często nie dociera do nas tak dobrze, jak robią to reklamy czy przekazy z mediów społecznościowych. Szczególnie podatni na wpływ kolorowych postaci i modnych vlogerów i celebrytów są najmłodszy. Co my jako rodzice możemy z tym zrobić? Jak możemy stać się dobrym wzorem do naśladowania dla naszych dzieci?

## Statystyki

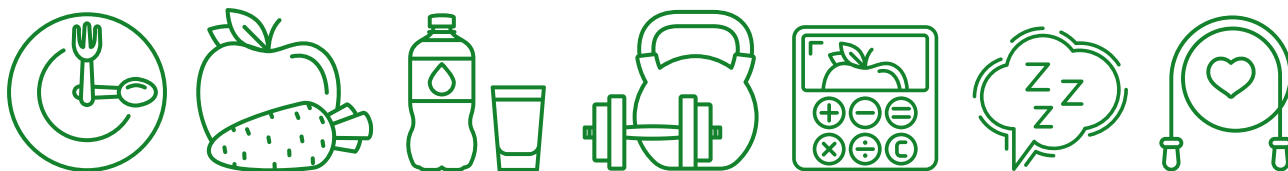
Według najnowszych badań przeprowadzonych w Instytucie Matki i Dziecka 35% przebadanych polskich ośmiolatek ma nadwagę lub otyłość<sup>1</sup>. Liczby te wciąż rosną, a jako kraj jesteśmy w niechlubnej czołówce tych statystyk.

Nadmierna masa ciała w młodości zwiększa ryzyko wystąpienia otyłości i chorób niezakaźnych w dorosłości, a także może wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne dziecka, osiągnięcia edukacyjne i jakość życia.

## Styl życia dzieci i młodzieży

Co może być przyczyną zachodzących zmian? W dużym uproszczeniu można powiedzieć, że nadprogramowe kilogramy biorą się w ciele z nadwyżki energii. A co najczęściej dostarcza nadprogramowych kalorii? Zwykle są to spożywane w nadmiarze produkty zawierające cukry proste, tłuszcz, oczyszczoną mąkę oraz słodzone napoje.

Nie bez znaczenia jest także spadek aktywności fizycznej na rzecz przebywania przed ekranami. Dzieci, korzystając z urządzeń elektronicznych mniej się ruszają. Mniej snu to pogorszenie funkcji organizmu, w tym pracy układu trawienia i metabolizmu składników pożywienia. Cały styl życia ma więc ogromne znaczenie. Coraz bardziej ostatnio popularne całościowe podejście do zdrowia obejmuje fizjologię organizmu, psychikę oraz czynniki zewnętrzne. Zarówno problemy w relacjach z rówieśnikami, nadmierny stres czy presja mogą mieć wpływ na sposób odżywiania. Zjadane produkty, ich częstotliwość i ilość mogą wpływać na działanie układu nerwowego i oddziaływać na psychikę. Warto więc dbać o każdy element zdrowego stylu życia, pamiętając, że wszystkie sfery przenikają się nawzajem i na siebie oddziałują.



## PROSTE ZASADY

### Piramida żywniowa

Polskie zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży przedstawione są w graficznej formie „Piramidy zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży”, opublikowanej w 2019 r. przez IŻŻ (obecnie Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB), do której dołączony jest komentarz z głównymi zasadami<sup>2</sup>.

Podstawą piramidy jest ruch, czyli sport oraz aktywności spontaniczne. Jak wiemy, podczas ruchu zużywamy energię, którą dostarczamy z pożywieniem, więc te sfery są ze sobą ściśle związane. **„Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę”** – czytamy w zaleceniach.

**Poniżej najnowsze rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia, dotyczące aktywności dzieci i młodzieży.**

- „Dzieci i młodzież powinny w ciągu tygodnia średnio przez co najmniej 60 minut dziennie wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej lub dużej intensywności, głównie aerobowy wysiłek fizyczny”.
- „Ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności, a także te, które wzmacniają mięśnie i kości, należy wykonywać przez co najmniej 3 dni w tygodniu”<sup>3</sup>.

Z boku piramidy żywieniowej zostały umieszczone m.in. wskazania dotyczące korzystania z ekranów, rekomendujące nie więcej niż w sumie 2 godziny kontaktu z tabletem, telewizorem czy smartfonem dziennie. Podkreślono także istotność snu dla wypoczynku mózgu. Mowa jest także o **5 posiłkach dziennie, jedzonych w regularnych odstępach**, i o częstym picu wody.

Wymienione są także wszystkie najważniejsze grupy produktów z poszczególnych pięter piramidy.

Organizm młodego człowieka rośnie i rozwija się. Każdy układ potrzebuje do swojej budowy innych elementów. Potrzebne są zarówno białka, „zdrowe” tłuszcze i energia z węglowodanów, ale także cały szereg składników mineralnych i witamin, które są niezbędne do prawidłowego działania organów i do budowy komórek. Tych tworzących ciało składników nie znajdziemy wiele w żywności wysoko



przetworzonej. Zjadając duże ilości słodczy, słonych przekąsek czy pijąc gazowane napoje dostarczamy sobie energii, ale nie cennych składników do odżywienia komórek.

Jakich produktów potrzebuje organizm, by zdrowo funkcjonować, rosnąć i rozwijać się? Poniżej opis grup produktów ujętych zarówno w piramidzie, jak i w *Talerzu zdrowego żywienia*.




## GRUPY PRODUKTÓW

### Warzywa i owoce

Warzywa i owoce to najbogatsze źródła składników odżywczych, czyli witamin, składników mineralnych, antyoksydantów i błonnika. Większość warzyw i owoców ma dużą zawartość wody, czemu zawdzięczają swoją niską wartość kaloryczną. Każda grupa pomaga we wsparciu innego układu w ciele.

#### Obrazowo dzieciom można opisywać to kolorami skórek:

- **pomarańczowe i żółte** – źródła beta-karotenu, czyli prowitaminy A, witamin C i E, mają wpływ na wzrok, odporność i wygląd skóry,
- **czerwone** – bogate w wit. A, C, K, B6 i potas, mają wpływ na stan skóry, włosów, paznokci oraz prawidłowe trawienie czy pracę serca,
- **fioletowe** – dobre źródła witaminy C, antocyjanów, wpływają na pamięć, koncentrację, samopoczucie i pracę serca,

- 
- **zielone** – są bogate w wapń, magnez, żelazo, wit. z grupy B, C, E i K, mają wpływ np. na pamięć, poprawę koncentracji, nastrój i myślenie, oddziałują na krzepliwość krwi,
  - **białe** – źródła potasu, magnezu, działają na układ nerwowy, a niektóre, jak czosnek czy cebula, stosowane są jako produkty wspomagające organizm przy przeziębieniu.

Wskazane jest wybieranie warzyw w większej ilości, np. w 3 posiłkach, wtedy w 2 posiłkach mogą wystąpić owoce. Ważna jest także różnorodność.

Warzywa i owoce powinny znaleźć się w każdym posiłku w znaczącej ilości, a nie jako dodatek.

## Produkty pełnoziarniste

Kolejne piętro piramidy zajmują produkty zbożowe i inne skrobiowe, czyli mąki, kasze, pieczywo i ryż. Z tej grupy produktów pozyskujemy dla naszego organizmu energię w postaci węglowodanów złożonych. Im bardziej produkt jest oczyszczony, rozdrobniony i pozbawiony okrywy ziarna, tym mniej ma w sobie składników mineralnych, witamin i błonnika. Mniej korzystne więc dla zdrowia są białe bułki, jasne pieczywo i produkty z białej mąki. Najwięcej wartości znajdujemy w grubych kaszach (np. pęczak, gryczana jęczmienna) czy nieprzetworzonych płatkach owsianych, żytnich, gryczanych.

Węglowodanów złożonych w postaci skrobi dostarczają też ziemniaki, które najkorzystniej jest uwzględnić w posiłkach w formie gotowanej, bez tłustych dodatków typu masło, śmietana czy sosy.

## Bardzo ważny błonnik

W owocach i warzywach, produktach zbożowych pełnoziarnistych, nasionach roślin strączkowych oraz w orzechach znajduje się także błonnik, który m.in. poprawia perystaltykę jelit i wspomaga gospodarkę węglowodanami w organizmie. Jest także pożywieniem dla naszej mikrobioty jelitowej. Liczba bakterii obecnych w naszym układzie pokarmowym jest równa lub większa od ilości naszych komórek w ciele, to więc niejako drugi organizm w nas, który, aby nam sprzyjać, także potrzebuje odpowiedniego dla siebie pokarmu. Dowiedziono, że istnieje wiele zależności pomiędzy składem mikrobioty znajdującej się w jelitach oraz dolegliwościami ze strony różnych narządów i układów, także układu nerwowego oraz pracy mózgu. Dokarmianie naszych „dobrych” bakterii błonnikiem jest więc bardzo wskazane zarówno do prawidłowego rozwoju, jak i funkcjonowania organizmu. Produkty przetworzone są pozbawione tego jakże istotnego elementu diety. Jedząc sklepowe słodycze czy chipsy, nie dostarczamy pokarmu dobrym bakteriom w naszych jelitach.



## Mleko i przetwory mleczne

Nabiał jest źródłem dobrze przyswajalnego białka oraz wapnia, które są ważnymi budulcami rosnącego organizmu. Dobrym wyborem są napoje fermentowane, takie jak jogurt naturalny i kefir, które dodatkowo są źródłem dobroczynnych bakterii kwasu mlekowego. Do przetworów mlecznych zaliczają się także twarogi oraz sery. Pamiętajmy, że sery podpuszczkowe, czyli sery żółte, zawierają dużo tłuszczów zwierzęcych, więc pizzę i zapiekanki jedzmy z umiarem.

## Ryby, mięso, jaja, rośliny strączkowe


Ryby, chude mięso i jaja również dostarczają białka do budowy organizmu. Ryby, a szczególnie te tłuste, morskie dodatkowo są źródłem potrzebnych do budowy komórek układu nerwowego kwasów tłuszczowych omega-3. Jajko to bogactwo witamin rozpuszczalnych w tłuszczach A, D, E, K oraz witamin z grupy B.

Rośliny strączkowe są także dobrym źródłem białka, spożywane w odpowiedniej ilości z powodzeniem mogą zastąpić mięso w codziennym jadłospisie. Dodatkowo zawierają składniki mineralne i błonnik.

## Tłuszcze i witamina D3

Rekomenduje się spożywanie tłuszczów roślinnych, a unikanie zwierzęcych. Wskazane jest zatem jedzenie orzechów oraz dodawanie do potraw oliwy czy oleju rzepakowego. Pamiętajmy o ilości tłuszczów w porcji, są one bardziej kaloryczne niż białka i węglowodany, dlatego powinny stanowić jedynie dodatek. Często zapomina się także o tłuszczu ukrytym np. w mięsie i wędlinach, którego nie widać. Słone przekąski i panierki kotletów są zwykle przesiąknięte tłuszczem. Tłuszcz „ukrywa się” także w słodyczach, dlatego, jedząc nawet mały batonik czekoladowy, możemy dostarczyć do organizmu bardzo dużo kalorii. Najbardziej niebezpieczne są sztucznie utwardzone tłuszcze typu trans, znajdują się one m.in. w sklepowych słodyczach i słonych przekąskach.

Witamina D3 to witamina rozpuszczalna w tłuszczach i można ją znaleźć w niektórych pokarmach. Jest niezbędna do prawidłowego rozwoju kości rosnącego ciała. Ma też duże znaczenie dla odporności i kondycji organizmu. Niedobór witaminy D3 jest wiązany ze znacznym wzrostem ryzyka rozwoju wielu chorób oraz wielu negatywnych skutków zdrowotnych.



Pamiętajmy, że nie jest możliwe dostarczenie witaminy D3 w wystarczającej ilości jedynie z pokarmu. Wytwarza się ona głównie przy udziale światła słonecznego oddziałującego bezpośrednio na skórę. Ze względu na położenie geograficzne Polski w miejscu, gdzie światła słonecznego pod odpowiednim kątem dociera mało, **rekomenduje się suplementację witaminy D3** przynajmniej od jesieni do wiosny. Dzieciom i młodzieży, które w miesiącach letnich nie przebywają na słońcu z odkrytą skórą, zaleca się suplementowanie witaminy D3 przez cały rok. Dawka jest zależna od wieku, masy ciała i ewentualnych niedoborów, najlepiej ustalić ją z lekarzem.

## Co ze słodyczami i słonymi przekąskami?

Słodycze sklepowe zostały wykreślone z piramidy żywieniowej. Jako rodzice, ale także jako dorośli, w praktyce wiemy, że rzadko możliwa jest całkowita rezygnacja z łakoci.

Podjęcie psychologiczne podpowiada, że zakazany owoc najlepiej smakuje. Wskazany jest więc zdroworozsądkowy stosunek do tematu słodyczy i traktowanie ich jako rodzaj pokarmu, a nie nagrody, czegoś wyjątkowego albo zabieranego za karę. To, jaką definicję słodyczy zna dziecko, często jest określone już na samym początku i zależy w dużej mierze od definicji, jaką mają rodzice.

- Czym zatem są słodycze i jaka definicja słodyczy została ukształtowana w waszym domu?
- Czy to jest kawałek czekolady? Coś w szeleszczącym papierku? Coś atrakcyjnego ze sklepu?
- A może wspólnie robione batoniki? Wypiekane na urodziny babeczki? Kupione w sprawdzonej cukierni jagodzianki? Ciasto pieczone przez babcię?
- A może słodycze to baton z owoców suszonych i orzechów, z dobrym składem? Ciasteczka owsiane z kilku składników, dostępne w dużym markecie?
- A może zwykłe cukierki, lizaki i czekoladowe batony?

Każda definicja, nawet ta tutaj niewymieniona, jest dobra, o ile zadbamy o **ilość, częstotliwość oraz bilans z pozostałymi grupami produktów**.

Podobnie jest ze słonymi przekąskami, one także nie znalazły miejsca w piramidzie. Na co dzień pamiętajmy o chrupaniu orzechów i zbilansowaniu jadłospisu tak, aby nagły apetyt na chipsy czy paluszki nie musiał się pojawić.

Co możemy jeść bez ograniczeń, by rzadziej czuć chęć na słodkie? Owoce, owoce, owoce! W każdej formie będą lepsze niż najtańszy baton z półki przy kasie w sklepie. A w ramach niesłodkich przekąsek

wyberzmy orzechy, pestki słonecznika, dyni lub domowy popcorn, uprażony z ziaren z dodatkiem oliwy.

Zaleceniem zawartym w opisie piramidy żywieniowej jest także mycie zębów po każdym posiłku. Warto o tym pamiętać szczególnie po spożyciu słodczy, bo to właśnie węglowodany proste, czyli cukry, zwiększają ryzyko rozwoju próchnicy.

## Talerz zdrowego żywienia

Najnowsze ogólne zalecenia przedstawione są w postaci *Talerza zdrowego żywienia*<sup>4</sup>, opracowanego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB w 2020 r.

Korzystając z Talerza zdrowego żywienia, łatwo umiejscowić produkty z piramidy w codziennych posiłkach, więc ten sposób wydaje się bardzo dobrym pomysłem w komponowaniu żywienia całej rodziny.

### Na talerzu bez trudu odnajdujemy:

- warzywa i owoce, z przewagą tych pierwszych, jako połowa posiłku,
- grupy produktów białkowych, czyli nabiał, ryby, mięso i strączki, jako ¼ powierzchni talerza,
- węglowodanowe produkty pełnoziarniste jako kolejna ¼ powierzchni talerza w każdym posiłku.

Zasad komponowania jadłospisu w oparciu o schemat talerza żywieniowego możemy używać na co dzień, komponując wszystkie posiłki; najważniejsze są **proporcje**.





## WARZYWA I OWOCE

### Dlaczego warzywa i owoce są najważniejsze?

We wzorze *Talerza zdrowego żywienia* warzywa i owoce stanowią połowę posiłku, czyli aż ½ objętości każdego dania.

Dlaczego są tak istotne? To proste: jedząc taką ilość najlepszych dla zdrowia produktów, pozostałych pokarmów automatycznie dostarczymy sobie mniej. Warzywa i owoce to bogactwo witamin, składników mineralnych, błonnika i dużej ilości specyficznych dla danej grupy substancji, które odżywiają i chronią nasze komórki przed niekorzystnymi procesami.

Błonnik zapewnia nam sytość, czyli dobrze zaspokaja poczucie głodu. A zawarta w owocach i warzywach woda wspomaga odpowiednie nawodnienie.

Obecnie promowany model diety planetarnej, czyli dobrej dla naszej planety, propaguje dążenie do ograniczenia produktów pochodzenia zwierzęcego na rzecz tych roślinnych i zwiększenia ilości zjadanych roślin strączkowych. Odpowiednio zbilansowany jadłospis bezmięśny także u dzieci może być bardzo zdrowym wyborem.

## Jak jeść więcej warzyw?

### Dlaczego dzieci nie jedzą warzyw?

Smak gorzki, obecny w zielonych warzywach, kojarzony jest z czymś niejadalnym, tak wykształciła nasz umysł ewolucja. Nic też dziwnego, że naturalnym odruchem obronnym wobec pokarmu, który słabo znamy albo widzimy pierwszy raz, jest niechęć. Część surowych warzyw ma smak neutralny, mało wyrazisty i zbitą, twardą konsystencję, co także nie zachęca do próbowania. Chcąc uatrakcyjnić dzieciom warzywna dania, mieszamy je w surówkach czy sosach, co u małych smakoszy może wzmacniać niechęć do ich próbowania, ponieważ nie są w stanie zidentyfikować i rozpoznać zmieszanych ze sobą surowców. Stwierdzono, że aby dziecko zaakceptowało nowe warzywo, musi mieć z nim styczność nawet kilkanaście razy. To oznacza, że rodzic podaje maluchowi nowy produkt i dopiero po kilkunastu próbach dziecko zjada tę nowość. Ten proces zachodzi podczas rozszerzania diety w niemowlęctwie i kolejnych miesiącach, gdy dziecko uczy się jeść i samodzielnie decydować o tym, co zje, a co mu nie smakuje. Tak tworzą się preferencje smakowe.

Awersja do smaku gorzkiego i objawy neofobii żywieniowej, czyli lęku przed próbowaniem nowych produktów, są naturalne w wieku przedszkolnym, starsze dzieci stopniowo otwierają się na nowe smaki. Niemniej jednak od początkowych etapów rozwoju, a także od tego, co jest kupowane i podawane w domu, zależy, jak duży repertuar akceptowanych produktów będzie mieć dziecko. Preferencje smakowe to także bardzo indywidualne kwestie i także my, dorośli, bardzo się w tych sprawach różnimy.

Najłatwiejszym sposobem na zwiększenie spożycia warzyw w diecie dziecka, a także dorosłego, to **ekspozycja** na te produkty. Wydaje się to oczywiste, ale umycie, pokrojenie i postawienie w widocznym miejscu miseczki z kawałkami jabłka czy papryki powoduje, że chętniej po nią sięgamy.

Ważne jest nie tylko wymaganie od dziecka sięgania po warzywo, ale pokazywanie na swoim przykładzie, że marchew czy ogórek są jedzeniem, które my, rodzice, chętnie wybieramy.

Najprościej proponować surowe, pokrojone warzywa. Te w wersji gotowanej dobrze, jeśli są przyprawione do smaku, ponieważ w trakcie gotowania w pewnym stopniu zostaje utracony aromat. Pieczenie natomiast wzmacnia i wydobywa smak. Mamy do wyboru także kiszonki, mrożonki oraz warzywa w słoikach i puszkach – w przypadku takich ze sklepu warto porównywać skład i unikać niepotrzebnych dodatków.



## Połowa talerza warzyw i owoców w praktyce

W każdym domu istnieją różne modele śniadań, obiadów, kolacji czy przekąsek. Warto przeanalizować jadłospis i zweryfikować proporcje głównych grup produktów w posiłkach. Dobrze sprawdzić, czy do osiągnięcia modelowego wzoru talerza czegoś nam brakuje i ewentualnie poszukać sposobów na to, co można dodać do poszczególnych posiłków, by bilans całości dnia się zgadzał. Najlepiej zrobić to wspólnie, całą rodziną. Proponując dzieciom warzywno-owocową burzę mózgów, może okazać się, że razem wpadniecie na ciekawe pomysły.

Najłatwiej ułożyć składniki drugiego dania obiadowego, po prostu nakładamy dużo surówki, zieleniny czy warzyw gotowanych, grillowanych, ewentualnie dodajemy kiszoną kapustę lub ogórka. Świetną porcją warzyw może być także zupa-krem.

### Przykłady innych posiłków:

- **Kanapka** – na nią często wkłada się symboliczny liść sałaty czy plasterki ogórka. To za mało, by spełnić normę. Razem z kanapką warto zjeść pół lub całe pokrojone warzywo, ułożone na talerzu obok kanapki.
- **Owsianka** – płatki owsiane gotowane na mleku lub na wodzie będą świetnie łączyć się ze startym jabłkiem i dodatkiem posiekanych orzechów.
- **Jogurt lub serek owocowy** – taki ze sklepu ma w sobie znikomą ilość owoców. Do jogurtu lub serka naturalnego dodajcie pokrojony lub zblendowany owoc sezonowy albo banana.
- **Makaron z sosem** – uwielbiane spaghetti to zwykle makaron i sos pomidorowo-mięsny. Danie możecie zjeść z porcją surówki z tartej marchewki i jabłka, a do sosu pomidorowego dodać więcej pokrojonych warzyw korzeniowych.
- **Zupa** – to posiłek, który pomieści nieskończoną ilość warzyw. Do tradycyjnego rosółu dodajcie dynię, by uzyskać zupę dyniową, z buraków albo zielonego groszku możecie przygotować kolorowe zupy-kremy.
- **Koktajle owocowe i warzywne** – to kolejne płynne danie, do którego możecie wrzucić różne dodatki. Bazą może być mleko krowie lub napój roślinny (pamiętajcie, by wybierać ten wzbogacony w wapń i z mniejszą ilością cukru), do którego dodacie owoce, np. jabłka, gruszki czy pomarańcze, do tego zielone liście, garść płatków zbożowych i pełnowartościowa przekąska gotowa.



## Jak jeść więcej warzyw strączkowych?

Warzywa strączkowe możemy spożywać w postaci hummusu lub kotlecików z ciecierzycy, past kanapkowych z fasoli, sosu z soczewicą, przekąsek z bobu czy zupy-kremu z zielonego groszku. Same nasiona, np. soczewicy, można też dodać do zup lubianych przez dzieci, np. pomidorowej.



## SŁODYCZE

### Zalecenia dotyczące spożycia cukru

Według Światowej Organizacji Zdrowia spożycie cukru należy ograniczyć do 10% ogółu energii. Przy średnim zapotrzebowaniu kalorycznym dla dziecka w wieku szkolnym będzie to około 8–10 łyżeczek białego cukru dziennie. Ekspertki potwierdzają, że ograniczenie spożycia cukrów prostych do poziomu 5%, czyli 4–5 łyżeczek, przynosi dalsze korzyści dla zdrowia. Mówimy tutaj o cukrze dodanym, nie uwzględniając cukrów zawartych w owocach czy produktach mlecznych.

Cukier dodany nie jest nam potrzebny w diecie, a jego nadmiar jest przyczyną wielu chorób. Do funkcjonowania mózgu i mięśni używamy glukozy, którą organizm pozyskuje z węglowodanów złożonych, jakie znajdziemy w produktach zbożowych, owocach, warzywach i nabiale.

Dobry i jednocześnie smaczny jadłospis jesteśmy w stanie zbilansować tak, aby cukru dodanego nie było w nim wcale. Słodzić możemy owocami, owocami suszonymi czy ewentualnie niewielką ilością miodu.

## Gdzie jeszcze czai się cukier?

Niestety produkty dla dzieci i młodzieży, reklamowane jako „wartościowe przekąski” czy „pożywne śniadania”, często mają w sobie masę cukru. Ten w składzie występuje pod przeróżnymi nazwami, dlatego warto czytać podsumowanie w „tabeli wartości odżywczej” na opakowaniu. Płatki śniadaniowe, jogurty i serki owocowe, desery, mleczne kanapki, rogaliki, kremy kanapkowe – to produkty wprost nafaszerowane dodanym cukrem. Cukier jest dokładany także do mniej oczywistych produktów, np. do keczupu, majonezu, groszku i kukurydzy w puszcze, do chleba, a nawet do wędlin. Dlatego tak bardzo ważne jest weryfikowanie składu i wartości odżywczej kupowanych produktów. Porównując produkty z danej kategorii, bez trudu znajdziemy taki, który cukru ma mniej albo nie ma go w ogóle.

## Co zamiast?

Większość za nas lubi smak słodki, lecz próg wyczuwalności tego smaku mamy różny, jest on m.in. zależny od podaży słodkości w naszej codziennej diecie. Jeśli dieta jest prawidłowo skomponowana i dostarczamy sobie na bieżąco energii z różnych źródeł, to okazjonalny apetyt na słodkie nie spowoduje nic złego. Natomiast jeśli wyrobimy w sobie lub w dziecku nawyk, polegający na tym, że z braku czasu sięgamy po cokolwiek, wtedy to „coś” będzie kojarzone z zaspokajaniem nagłego głodu. Jeśli w tym miejscu często będą znajdować się słodkie produkty, nawyk ma bardzo dużą szansę na utrwalenie. Pamiętajmy o tym, kiedy przyjdzie nam na myśl, że zamiast drugiego śniadania wrzucimy dziecku do plecaka jedynie batona, rogalika czy słodki napój lub damy 5 zł na zakupy po drodze do szkoły czy w sklepiku szkolnym.

W modelu *Talerza zdrowego żywienia* zalecana jest przewaga warzyw nad owocami. Jeśli produktów innych niż te ze słodkim smakiem dostarczymy więcej, mniej miejsca w jadłospisie zajmą te słodkie dania. Warto więc na samym początku wyjść od myślenia o tym, czego chcemy więcej w diecie, a nie od zastanawiania się, jak eliminować np. słodkie.

Najprostszym źródłem naturalnej słodyczy są owoce, także te suszone. Z owoców stworzyć możemy praktycznie wszystkie łakocie, poczynając od babeczek słodzonych bananami i rodzynkami, przez galaretki, kisiele czy sorbety i lody z zamrożonych owoców, na batonikach z orzechów i daktyli kończąc. Kontrolowany dodatek białego cukru do domowych wypieków będzie z pewnością lepszym wyborem niż kupno drożdżówki z marketu czy gotowego ciasta, które paczkowane i konserwowane może przetrwać wiele dni na półce w sklepie. Nawet gotowe słodkie sprzedawane w sklepie są coraz lepszej jakości. Zdarzają się już batony tylko z suszonymi owocami i orzechami albo ciastka z płatkami jaglanymi

i masłem orzechowym. Można też kupić żelki z samych owoców czy owocowe musy z „czystym” składem. Pamiętajmy jednak, że, bez względu na skład, ze wszystkim można przesadzić. Nawet te lepszej jakości słodczyce to nadal słodczyce, a skoncentrowany cukier z owoców to nadal łatwe źródło energii. Niech więc słodkości będą jedynie dodatkiem do jadłospisu i nie zastępują np. pełnowartościowego drugiego śniadania.



## SŁODKIE NAPOJE

### Dlaczego są tak niebezpieczne

Kolorowe napoje gazowane to nic innego, jak woda z cukrem, barwnikiem i aromatem. Częste wybieranie takich produktów w celu gaszenia pragnienia ma bardzo niekorzystne działanie dla organizmu. Takie picie to źródło olbrzymiej ilości kalorii w postaci cukru dodanego rozpuszczonego w płynie, a w takiej formie wchłania się on najszybciej. Poziom glukozy we krwi błyskawicznie wzrasta, po czym nagle spada i powoduje, że znów mamy chęć na łatwo dostępne kalorie.

### Energetyki

Napoje energetyzujące to szczególnie niebezpieczna grupa, która nie powinna być w ogóle spożywana przez dzieci. Składniki zawarte w takich płynach mogą mieć szkodliwy wpływ na zdrowie najmłodszych. Podstawowy składnik tych napojów, czyli kofeina, ma działanie psychoaktywne, w dużych dawkach może powodować zmiany nastroju, rozdrażnienie, niepokój, wzrost ciśnienia tętniczego, wpływać na gospodarkę wapniową oraz długość i jakość snu.



## Soki, nektary, napoje owocowe i warzywne

Soki produkowane są z owoców i warzyw. Zgodnie z obowiązującym prawem do soków owocowych producent nie może dodawać cukru, substancji słodzących, barwników czy konserwantów.

Nektary wytwarza się z rozcieńzonego wodą soku, z dodatkiem lub bez dodatku cukru lub miodu. W napoju zawartość owoców może być śladowa lub może nie być ich wcale.

Soki są zdecydowanie najbardziej naturalnymi produktami z tej kategorii. Pamiętajmy jednak, że to także energia w płynie i spora dawka cukru, która dociera do krwi szybko. Soki dostarczają pewnej ilości witamin i składników mineralnych, ale większość z nich nie ma w sobie błonnika, który spożywamy, jedząc owoce i warzywa. Soki nie mają w sobie tłuszczu i białka, więc nie powinny zastępować posiłku, a być jedynie dodatkiem do jadłospisu. Najlepszym wyborem są takie świeżo wyciskane i naturalnie mętne, które zawierają w sobie części owoców i warzyw. Zgodnie z zaleceniami ekspertów dzieci i młodzież w wieku szkolnym mogą spożywać soki, ale w ilości nie większej niż niepełna szklanka dziennie.

## Wody smakowe

Producenci wód smakowych używają przeróżnych trików, by wmówić konsumentom, że woda smakowa to po prostu woda. W rzeczywistości jest to produkt bliższy napojowi. Zawiera w sobie dodatki cukrów i aromatów. Najnowszym sposobem na zachęcanie do zakupu jest dodawanie skoncentrowanych soków jako naturalnego źródła cukrów, ale, analizując dokładniej etykietę, bez trudu znajdziemy ilość cukrów w tabeli wartości odżywczej. W tym przypadku nie ma znaczenia jego źródło, ponieważ nie otrzymujemy w zamian żadnej wartości dodanej poza kaloriami.

## Napoje z herbatą

Zdarza się, że nieświadomie wybieramy w dobrej wierze produkt, który nazwą i kolorem przekonuje do swojej naturalności. Takim przykładem jest napój imitujący napar herbaciany. Wystarczy spojrzeć na skład i bardzo szybko stwierdzimy, że to kolejna forma wody z cukrem, barwnikami, aromatem i śladowym dodatkiem wyciągu z herbat.

Warto pamiętać, że wszelkie słodkie napoje, w tym także soki, ze względu na cukry w nich zawarte, mogą przyczyniać się do rozwoju próchnicy w zębach. Tak jak po zjedzeniu słodyczy, tak **po wypiciu czegoś słodkiego dobrze jest umyć zęby.**



## Co warto pić?

**Najlepszym wyborem jest zawsze woda.** To składnik istotny dla niemal każdego procesu zachodzącego w organizmie. Czysta woda doskonale nawadnia, gasi pragnienie, a wody mineralne są również całkiem dobrym źródłem składników mineralnych. Aktualnie w większości miast możliwe jest picie wody prosto z kranu, bez użycia filtra.

Latem do wody możemy wrzucić owoce czy listki mięty i uzyskać naturalny napój smakowy o bardzo atrakcyjnym wyglądzie.

Dzieciom w wieku szkolnym zaleca się picie co najmniej 6 szklanek wody dziennie pomiędzy posiłkami i do posiłków. Dodatkowo zawsze dobrze mieć ze sobą butelkę wody w trakcie treningu sportowego czy upalnej pogody.


Dobrym wyborem są także napary owocowe czy niektóre napary ziołowe. Zawsze wybierajmy produkty bez zbędnych dodatków czy sztucznych aromatów.



## DOROSŁY WZOREM I LIDEREM

### Talerz rodziców

Im dziecko jest młodsze, tym wzorce osób dorosłych, w szczególności najbliższych opiekunów, mają istotniejszy wpływ na kształtowanie jego prawidłowych nawyków żywieniowych.



Wzorce dotyczące żywienia i stylu życia, jakie dają młodemu człowiekowi osoby najbliższe, powinny być zbieżne z głoszonymi przez nie zasadami. Rodzic, który namawia dziecko do sportu, a sam jako sposób spędzania wolnego czasu wybiera oglądanie seriali, nie będzie wiarygodnym wzorem. Podobnie jest z innymi nawykami.

### Rodzice i opiekunowie kształtują nawyki dziecka poprzez:

- dostarczanie określonych rodzajów żywności – zgodnych lub nie z zaleceniami żywieniowymi,
- przekazywanie postaw wobec czynności jedzenia i poszczególnych produktów – kultura jedzenia, pory posiłków, istotność jedzenia śniadania, preferowanie poszczególnych produktów, np. dań gotowych lub samodzielnie przygotowywanych, różnorodność w obrębie grup produktów, stosunek do słodczy, okoliczności spożywania słonych przekąsek,
- prezentowanie wartości dobrego odżywiania dla zdrowia i jakości życia,
- kształtowanie preferencji smakowych poprzez:
  - ekspozycję na smak słodki i słony,
  - wybór technik obróbki pokarmów, np. częstsze smażenie lub gotowanie,
  - ilość używanego tłuszczu, który jest nośnikiem smaku,
  - wybór napojów najczęściej spożywanych.

Z dużym prawdopodobieństwem dziecko w dorosłości będzie kopiowało nasze zachowania, zwyczaję żywieniowe. Warto o tym pamiętać. Nawyki dotyczące jedzenia obejmują nie tylko samą czynność spożywania posiłku, ale także wybory dokonywane na zakupach czy metody przygotowywania dań.

## Wspólnie

### Zakupy

Jeśli rodzina składa się z kilku osób, najlepiej, gdy każdy będzie mieć możliwość czynnego udziału w uzgodnieniach dotyczących **planowania jadłospisu, tworzenia listy zakupów** i wyboru produktów. Planowanie i wizyta w sklepie to momenty podejmowania decyzji.

Kupując, możemy porównać etykiety, zastanowić się, który produkt będzie lepszym wyborem. Często kosze z kolorowymi owocami i różnorodnością warzyw zachęcają do próbowania nowości, poznawania nieznanych smaków. Wyprawa do sklepu to także okazja do spędzenia czasu razem oraz nauki współdziałania i dzielenia obowiązków.



## Gotowanie

Większość małych dzieci uwielbia eksperymentować, także w kuchni. O ile my, dorośli, nie zgasimy w nich tego początkowego zapału i ciekawości, będą chciały czynnie brać udział w działaniach związanych z gotowaniem. Warto wykorzystać tę początkową chęć i angażować maluchy od najmłodszych lat, co pozwala w kolejnych etapach na łatwiejszy podział obowiązków w kuchni. Dzieci, obserwując cały proces i biorąc w nim czynny udział, wiedzą, że gotowanie to praca do wykonania, działania, do jakich trzeba się przygotować i po których należy posprzątać. To także proces twórczy, w którym można wykazać się kreatywnością i własną inwencją, a te same posiłki za każdym razem mogą smakować lub wyglądać inaczej.

## Jedzenie

Warto pamiętać, że odżywanie się to nie tylko zaspokajanie potrzeby fizjologicznej. Wspólne jedzenie może być szansą na budowanie więzi, czasem towarzyszy rozrywce albo świętowaniu.

Rytuały związane ze wspólnym spożywaniem posiłku przy jednym stole kreują atmosferę dającą poczucie zrozumienia i bliskości. Przyjemność spożywania w towarzystwie innych osób sprzyja zaspokajaniu potrzeby przynależności, akceptacji<sup>5</sup>. Pożywienie jest powszechnym narzędziem komunikacji w obrębie rodziny. Jadalnia jest często miejscem, w którym spotykają się wszyscy domownicy, a posiłek może być okazją do dzielenia się codziennymi doświadczeniami.

Wykazuje się także silną rolę ochronną większej częstości posiłków rodzinnych. Dorastający młodzi ludzie, którzy spożywają posiłki rodzinne 5 razy w tygodniu lub częściej, są 1,4 razy mniej narażeni na skrajne zachowania związane z kontrolą masy ciała po 5 latach. Większa liczba posiłków spożywanych w gronie rodzinnym zdaje się chronić przed niewłaściwymi zachowaniami związanymi z odżywianiem się<sup>6</sup>.

Nie oglądajcie telewizora podczas posiłków oraz jedzcie w trybie offline, czyli bez smartfonów w pobliżu. Najlepiej zostawić je w innym pomieszczeniu, by nie rozpraszały uwagi.

## Reklamy

Pamiętajmy o bardzo negatywnym wpływie reklam. Słodyczne, chipsy i słodkie napoje kojarzone są w telewizji z pozytywnymi emocjami, łatwo dostępną przyjemnością i mają znaczący wpływ na postrzeganie oraz wartościowanie tych najtańszych i najgorszych z punktu widzenia zdrowia produktów. Takie przekazy nie pojawiają się już pomiędzy bajkami w kanałach przeznaczonych dla dzieci. Pozostałe stacje emitują jednak podobnych obrazów wiele.



Nie dajmy się zwieść reklamom, produkty takie jak „mleczna kanapka”, wody smakowe, płatki śniadaniowe, kremy kanapkowe, zbożowe ciasteczka – ze względu na ilość cukru, a często też tłuszczów w nich zawartych (w tym tak niekorzystnych tłuszczów nienasyconych w formie trans), nie mogą stanowić pełnowartościowego posiłku dla dziecka.

Wyniki badań pokazują, że dzieci otyłe rozpoznają więcej reklam pożywienia niż inne dzieci, a stopień rozpoznawania jest skorelowany z ilością konsumowanej żywności. Dzieci jedzą więcej po ekspozycji na reklamy żywności, niż w następstwie oglądania innych reklam<sup>7</sup>.

Jeśli nie możemy uniknąć kontaktu z reklamami, kontrolujmy oddziaływanie tego rodzaju marketingu na upodobania najmłodszych poprzez łagodne wyjaśnianie.



## ATMOSFERA WOKÓŁ STOŁU

Istotne jest, co jemy, ale często równie ważne jest to, jak, gdzie i w jakiej atmosferze spożywamy posiłek.

Chcąc zachęcić dzieci do jedzenia pewnych grup produktów czy spożywania większej ilości warzyw, rodzice czasami stosują różne strategie perswazji.

## Przykłady

### *Nagradzanie lub karanie za podejmowane wybory żywieniowe*

„Jeśli zjesz warzywa, będziesz mógł zjeść deser” („Jeśli nie zjesz warzyw, nie dostaniesz deseru”) – skojarzenie dwóch potraw sprawia, że potrawa będąca nagrodą jest postrzegana jako bardziej pozytywna niż potrawa dostępna bez żadnych warunków, może to sprzyjać preferowaniu deseru. Strategia taka zwiększa także stopień nielubienia żywności wcześniej odrzucanej.

### *Stosowanie pożywienia jako nagrody*

„Jeśli będziesz się dobrze zachowywać, dostaniesz ciastko” – wykorzystanie danego produktu żywnościowego jako nagrody zwiększa preferowanie tego produktu. Utrwalenie tego nawyku może prowadzić do wywołania efektu rozładowywania emocji poprzez jedzenie w dorosłym życiu.

### *Nadmierne kontrolowanie spożycia jakiegoś produktu*

Skutkiem kontroli nad pożywieniem może być preferowanie przez dzieci tych produktów, których im się zabrania. Zakaz spożywania danego produktu prowadzi do większego jego spożycia w porównaniu z innymi.

### *Zmuszanie do dokończenia porcji*

Decydowanie za dziecko o ilości zjedzonego pokarmu może spowodować rozregulowanie naturalnego mechanizmu odczuwania głodu i sytości, czego konsekwencją może być skłonność do nadwagi. Pozwólmy dziecku skończyć posiłek wtedy, gdy czuje się nasycone.

## **Jak komunikować się z dzieckiem przy stole, by zachować spokojną atmosferę?**

- Podawaj jedzenie bez komentarzy, nie podkreślaj ilości, która ma być zjedzona, kolejności zjadanych produktów. Pozwól dziecku zdecydować.
- Staraj się zachować spokój w kwestiach dotyczących żywienia, nie okazuj przesadnej troski czy niepokoju.
- Nie spieszc się w trakcie jedzenia, nie popędzaj dziecka.
- Traktuj dziecko tak, jak sam chciałbyś być traktowany. My, dorośli, także często nie mamy ochoty na niektóre dania i też zdarza nam się czegoś po prostu nie lubić.



## UWAŻNOŚĆ W JEDZENIU

Pojęcie „bezmysłnego jedzenia” odnosi się do jedzenia podczas skupiania się na innej czynności, np. oglądaniu telewizji, słuchaniu muzyki czy patrzeniu w ekran komputera. Ustalono, że kiedy coś odrywa uwagę od jedzenia, spożywamy go więcej, jesteśmy mniej świadomi tego, ile jemy. W konsekwencji zjadamy większe ilości bez względu na to, jak bardzo jesteśmy głodni i jak dużo zjedliśmy wcześniej.

Przeciwieństwem takiego zachowania jest uważne jedzenie, czyli traktowanie jedzenia jako jedynej wykonywanej czynności. Lepiej jest jeść na siedząco, bez patrzenia w telefon czy tablet.

Jedząc wolniej i skupiając się na tej czynności, możemy uruchomić wszystkie zmysły i poczuć prawdziwą przyjemność smaku, zapachu, możemy przyjrzeć się teksturze, sprawdzić temperaturę, dotknąć, a może nawet usłyszeć, jakie dźwięki towarzyszą jedzeniu.

Uważne jedzenie to także odczytywanie sygnałów płynących z ciała, zarówno tych mówiących o głodzie czy pragnieniu, jak i o nasyceniu. To istotne, by móc samodzielnie stwierdzić, kiedy należy zakończyć jedzenie.

Warto też uczyć dzieci szacunku do jedzenia, dbałości o planetę i domowy budżet, planować tak, by nie marnować pożywienia. Wykorzystując chwilę uważnego spożywania posiłku, możecie pobawić się w opisanie historii o tym, jak dany surowiec dotarł do nas i ilu ludzi było zaangażowanych w wyprodukowanie go.

Uważne jedzenie jest związane z brakiem pośpiechu, umiejętnością bycia w chwili obecnej, bez wybiegania w przyszłość. Jedzenie jest jedną z ważniejszych potrzeb człowieka. To dzięki niemu możemy mieć energię i dbać o kondycję oraz zdrowie. Zdecydowanie warto poświęcać czas na planowanie posiłków oraz dbać o okoliczności ich spożywania.

## SKLEPIK I AUTOMATY W SZKOLE

Wypracowane w środowisku domowym nawyki żywieniowe stykają się w pewnym momencie z rzeczywistością świata zewnętrznego. Jednym z takich etapów jest pójście dziecka do szkoły. Podobnie jak w każdym domu są różne podejścia do tematu odżywiania, tak i w każdej szkole spotkamy odmienne zasady dotyczące zwyczajów jedzenia drugiego śniadania czy przynoszenia słodyczy. W placówkach można także spotkać automaty z przekąskami i sklepiki.

Istnieją przepisy, które regulują asortyment produktów, jakie mogą być sprzedawane w szkołach oraz podawane w stołówkach. Od 2016 r. obowiązuje rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach<sup>8</sup>. Zgodnie z § 2 ww. rozporządzenia środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty muszą spełniać odpowiednie wymagania dla danej grupy wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej. Rozporządzenie to określa m.in. grupy środków spożywczych, przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w szkołach.

Mamy więc prawo wymagać i oczekiwać, że produkty sprzedawane w szkołach naszych dzieci spełniają podstawowe kryteria zawarte w rozporządzeniu, czyli należą do wyszczególnionych grup przeznaczonych do sprzedaży dzieciom. Za bezpieczeństwo i higienę w placówce oświatowej odpowiada dyrektor i to on sprawuje nadzór nad asortymentem sklepiku i posiłków w stołówce. Dyrektor szkoły może dodatkowo zastrzec w umowie z agentem sklepiku m.in. prawo do przeprowadzenia kontroli asortymentu sklepiku pod rygorem natychmiastowego rozwiązania umowy. Rodzice mają prawo do weryfikowania zarówno składu menu, jak i analizy zawartości automatów czy asortymentu sklepików. Z pewnością nauczycielom, tak jak rodzicom, zależy na dobru dzieci, warto więc rozmawiać na temat odżywiania w szkole i wyjaśniać ewentualne niepewności. Dobrze dbać o zbilansowanie całodziennego menu oraz wyposażać plecaki w smaczne i atrakcyjne drugie śniadania w taki sposób, aby dzieci nie miały potrzeby podjadania pomiędzy posiłkami i częstego korzystania z automatów lub sklepiku.







## PROSTE PRZEPISY

### Pasta kanapkowa z papryką

Alternatywą dla sera żółtego czy wędliny mogą być pasty kanapkowe. Najbardziej aromatyczne są te z pieczonych warzyw z dodatkiem przypraw.

#### Składniki:

- 2 duże czerwone papryki
- 150 g pestek słonecznika
- 5 suszonych pomidorów ze słoika
- 3 łyżki oleju ze słoika z pomidorami
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka słodkiej papryki wędzonej
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- pieprz i szczypta soli do smaku

#### Wykonanie:

1. Papryki kroimy, oczyszczamy z gniazd nasiennych, układamy na blaszce skórką do góry i pieczemy około 40 minut w 200°C do momentu, kiedy skórki zrobią się czarne. Jeszcze ciepłe papryki wkładamy do miski i zakrywamy szczelnie folią do ostygnięcia, po czym ściągamy z nich skórę.
2. Pestki słonecznika prażymy do zarumienienia na suchej patelni, często mieszając.



3. Łączymy wszystkie składniki i blendujemy na gładką masę. Jeśli pasta jest zbyt rzadka, możemy dodać nieco słonecznika, jeśli za gęsta – dolać odrobinę wody.

## Baton bez cukru

Domowe batony to świetna i smaczna alternatywa dla gotowych słodczy. Te wykonane z bogatych odżywczo składników będą idealnym uzupełnieniem jadłospisu, a wraz z jabłkiem i kanapką mogą znaleźć się w śniadaniówce.

### Składniki:

- 1 szklanka daktyli bez pestek
- 1,5 szklanki płatków owsianych
- 1 szklanka płatków migdałów
- 2 łyżki masła orzechowego 100%
- 2 łyżki miodu

### Wykonanie:

1. Wsyp daktyle do blendera i miksuj przez minutę.
2. W dużej misce wymieszaj zblendowane daktyle, płatki owsiane i płatki migdałów.
3. W rondelku podgrzej miód i masło orzechowe.
4. Połącz gorącą masę z płatkami, daktylami i migdałami.
5. Przełóż masę do płaskiej brytfanki\*.
6. Przykryj i odstaw na 30 minut do lodówki.
7. Potnij masę na kawałki.
8. Gotowe batoniki przechowuj w szczelnym pojemniku do 3 dni (jeśli nie zostaną wcześniej zjedzone).

\* Batoniki można przygotować w specjalnych silikonowych foremkach do batoników.

## Koktajl owocowy

W koktajlu możemy umieścić ulubione świeże owoce oraz bogate w składniki mineralne, zdrowy tłuszcz i białko dodatki. Dzięki temu w prosty sposób otrzymamy pełnowartościową przekąskę, którą można zabrać ze sobą w butelce.



### Składniki na 2 porcje:

- pół pęczka natki pietruszki
- banan
- gruszka
- kiwi
- 1,5 szklanki napoju owsianego wzbogaconego w wapń
- łyżka płatków owsianych
- łyżeczka siemienia lnianego

Owoce obierz i natkę umyj. Wszystkie składniki dokładnie zblenduj.

## PODSUMOWANIE

Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej prowadzi portal poświęcony prawidłowemu żywieniu: <https://ncez.pzh.gov.pl/> – na stronie znajdują się praktyczne rady, artykuły dotyczące zmiany w sposobie żywienia, w tym proste przepisy na zdrowe posiłki. Znajdziesz tam wiele cennych porad i podpowiedzi – jaką dietę stosować przy dużym wysiłku fizycznym, a jaką w trakcie choroby. Czy tak samo powinien wyglądać obiad mamy, jak jej kilkuletniego dziecka? Na stronie publikowane są też regularnie artykuły prezentujące wyniki badań naukowców w tematach związanych z żywieniem: choroby cywilizacyjne a sposób odżywiania, otyłość wśród dzieci czy wpływ cukru na kondycję organizmu to tylko niektóre z opisanych tam zagadnień.

Jeśli masz pytania dotyczące swojego czy dziecka sposobu odżywiania, możesz tam też znaleźć na nie odpowiedzi. Martwi Cię to, co i ile je Twoje dziecko, chcesz dostarczać swojej rodzinie właściwych składników odżywczych albo utrzymać prawidłową masę ciała? Skorzystaj z wizyty u specjalisty w Centrum Dietetycznym Online: <https://ncez.pzh.gov.pl/poradnia/>.

Zapisz się na bezpłatne konsultacje online. Bez wychodzenia z domu skorzystaj z porady dietetyka, psychodietetyka, specjalisty ds. aktywności fizycznej. Pomogą Ci zmienić nawyki żywieniowe na zdrowsze.

## Podsumowaniem poradnika niech będą słowa duńskiego terapeuty rodzinnego i pedagoga Jespera Julla:

*Dobry posiłek to wyważona mieszanka dobrych potraw, troski, zaangażowania, bliskich relacji z ludźmi, estetyki, radości dla zmysłów i nieprzewidywalnych uczuć i nastrojów. Poglądy na ten temat różnią się, co prawda, w wielu rodzinach: niektórzy jedzą, żeby żyć, inni żyją, żeby jeść.*

*Nie można na dłuższą metę oczekiwać, że przy stole zapanuje harmonia i miły nastrój, jeśli kwestie jedzenia załatwia się w sposób możliwie szybki, prosty i tani. I odwrotnie: nikt nie nauczy się doceniać troskliwie i dobrze przyrządzonego jedzenia, jeśli reguły dietetyczne i witaminy staną się ważniejsze niż ludzie, którym mają służyć<sup>9</sup>.*

---

## PRZYPISY

<sup>1</sup> FIJAŁKOWSKA A., OBLACIŃSKA A., DZIELSKA A., NAŁĘCZ H., KORZYCKA M., OKULICZ-KOZARYN K., BÓJKO M., RADIUKIEWICZ K., *Zdrowie dzieci w pandemii COVID-19*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2022.

<sup>2</sup> <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>.

<sup>3</sup> *Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie*, Kopenhaga, Biuro Regionalne WHO na Europę, 2021.

<sup>4</sup> <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>.

<sup>5</sup> PILSKA M., JEŻEWSKA-ZYCHOWICZ M., *Psychologia żywienia, wybrane zagadnienia*, Warszawa 2008, s. 53.

<sup>6</sup> OGDEN J., *Psychologia odżywiania się*, Kraków 2011, s. 35–73.

<sup>7</sup> OGDEN J., *Psychologia odżywiania się*, Kraków 2011, s. 41.

<sup>8</sup> Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2016 r., poz. 1154).

<sup>9</sup> JULL J., *Uśmiechnij się, siadamy do stołu*, Podkowa Leśna 2011.