

**Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Dzięki niemu dzieci mają energię do nauki, lepiej koncentrują się podczas lekcji i mają siłę do zabawy. To najlepszy start w nowy dzień. Jedząc zdrowe śniadanie zapewniamy organizmowi mnóstwo pozytywnej energii i unikamy napadów głodu w ciągu dnia.**

Dziecko, które zamiast pełnowartościowego posiłku zje na śniadanie wysokoprzetworzony produkt o dużej zawartości cukru, w pierwszej chwili poczuje się najedzone i zadowolone, jednak po dość krótkim czasie glukoza zostanie związana i przetworzona w tłuszcz, a jej poziom w krwiobiegu spadnie. Efektem będzie obniżenie koncentracji i nadpobudliwość, a następnie głód, który dziecko chętnie zaspokoi np. słodkim batonikiem, co sprawi, że koło się zamknie i po szybko uzyskanym poczuciu sytości wróci głód i podenerwowanie.

Również niejedzenie śniadania ma negatywny wpływ na zdrowie i może pogarszać funkcjonowanie organizmu na wiele różnych sposobów. Bez dostarczenia organizmowi „paliwa” dziecko szybko poczuje się zmęczone, roztargnione, bez energii. Będzie miało problemy ze skupieniem uwagi i z myśleniem.

Jedynym sposobem, by dziecko mogło rzeczywiście skupić się podczas lekcji, jest podanie mu przed wyjściem do szkoły, a także zapakowanie jako drugiego śniadania czegoś, co będzie zawierać zarówno węglowodany (najlepiej złożone znajdujące się np. w pieczywie pełnoziarnistym), tłuszcze i białka, jak i witaminy oraz mikroelementy. Należy unikać wszelkich słodkich, wysokoprzetworzonych produktów, nawet jeśli reklamowane są jako zdrowe lub przeznaczone dla dzieci.



Nasza szkoła uczestniczy w ogólnopolskim programie **Śniadanie Daje Moc** promującym zdrowe odżywianie u dzieci.

W ramach tego programu w niektórych klasach I-III zostały przeprowadzone lekcje dotyczące zasad zdrowego odżywiania, dzięki czemu dzieci są bardziej świadome tego co powinny spożywać, a czego unikać w swojej diecie i dlaczego.

Jednak, aby dzieci wykorzystywały w praktyce swoją wiedzę muszą wiedzieć, że również dla nas dorosłych zdrowe odżywianie jest ważne.

Dajmy dzieciom dobry przykład i przestrzegajmy zasad zdrowego odżywiania.

**12 zasad zdrowego odżywiania wg instytutu Matki i Dziecka** (zaczerpnięte ze strony programu Śniadanie Daje Moc)

1. Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.
2. Zawsze myj ręce przed posiłkiem.
3. Jedz o stałych porach i nie spiesz się.
4. Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości.
5. Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.
6. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb pełnoziarnisty, a nie białe bułeczki.
7. Mięso, jaja czy ryby- możesz wybierać.
8. Dzień bez pięciu porcji świeżych warzyw, owoców i soku to dzień stracony.
9. Dobrą wodą gaś pragnienie.
10. Obiad to zapas siły na aktywne popołudnie.
11. Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.
12. Pamiętaj! Ruch bez ograniczeń, słodczyce z umiarem.

Opracowała: Dorota Roemer