



Pyszny i zdrowy duet do szkoły

Drugie śniadanie to ważny element codziennej diety. W szkole, czy na spacerze warto skusić się na zdrową i pożywną przekąskę, która dostarczy nam niezbędnych witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Co zrobić, aby nasze dzieci chętnie sięgały po owoce, warzywa i soki?

Warto pamiętać, że niezbędnym elementem codziennego menu naszych pociech jest pięć porcji naturalnych witamin każdego dnia, które można dostarczyć poprzez podawanie warzyw, owoców i soków. Organizm, który otrzymuje właściwą ilość witamin i składników odżywczych, staje się silniejszy i bardziej odporny na infekcje, dzięki czemu nasze dziecko będzie zdrowsze i uśmiechnięte.

Jest wiele sposobów na to, by przemycić w posilku warzywa i owoce lub sprawić, by dziecko samo po nie sięgnęło. Trzeba wziąć sprawy w swoje ręce, bo – jak wykazują badania przeprowadzone dla kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” – aż 32% dzieci spożywa owoce jedynie raz dziennie lub rzadziej, a 19% dzieci rzadziej niż raz dziennie je warzywa. Tymczasem, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, każdy człowiek powinien jeść pięć porcji witamin w ciągu dnia, ponieważ prawidłowa dieta wspomaga dobry stan zdrowia teraz i w przyszłości.

2 porcje witamin w szkole

Jak zachęcić dziecko do jądania warzyw i owoców? Może w tym pomóc współpraca z rodzicami innych dzieci w przedszkolu czy w szkole. Bał przebiezańców lub przyjęcie u jednego z kolegów z klasy to coś, na co nasze dziecko czeka z niecierpliwością przez kilka tygodni. Warto skorzystać z tak doskonałej możliwości i przy okazji zabawy przemycić odrobinę wiedzy i praktyki w zakresie włączenia do diety pięciu porcji warzyw, owoców lub soku.

Łatwym rozwiązaniem, które pozwoli nam zadbać o spożywanie przez nasze dzieci 5 zdrowych porcji

dziennie, jest także zapakowanie pociechom do tornistra pożywnego drugiego śniadania, np. w postaci kanapki, do której można dodać owoc i sok, będący bogatym źródłem przeciwutleniaczy: beta-karotenu, witaminy C czy flawonoidów, a także składników mineralnych. Dziecko podczas przerw między lekcjami zje jabłko czy banana i wypije sok, a my będziemy wiedzieli, że zapewniliśmy mu w tym czasie 2 porcje naturalnych witamin.

Lekcja zdrowia

Dobrym pomysłem jest również zaangażowanie nauczyciela do przeprowadzenia lekcji z zakresu zdrowego odżywiania. W trakcie zajęć dzieci mogłyby na rysunkach przedstawić swoje ulubione dania i smaki. To może być świetna okazja, by przekonać się, co nasze dziecko lubi najbardziej i jak przygotować jego wymarzone śniadanie czy kolację, aby na pewno je zjadło.

Wspólne gotowanie to dobre działanie

Dobrym rozwiązaniem jest także wspólna nauka gotowania. Niech twoje dziecko zaprosi do domu swoich przyjaciół; wspólnie przyrządźcie zdrowe, pyszne przekąski. Mali kucharze dużo chętniej jedzą te posiłki, w których przygotowaniu uczestniczyli. Z pomocą któregoś z rodziców dzieci

mogą przygotować sałatkę owocową, miksy sokowe czy ciekawe kanapki, które dostarczą im wielu potrzebnych składników pokarmowych, m.in. witamin (w większości nie są one wytwarzane w organizmie i muszą być dostarczone z zewnątrz, z pożywieniem). Warto podawać dzieciom także ich ulubione soki owocowo-warzywne. Na rynku jest duży wybór tego typu produktów. Jeśli dziecko nie lubi określonych smaków, możesz mieszać różne soki.

Jest mnóstwo sposobów na dostarczenie dziecku zdrowych przekąsek. Jak mówi ekspert kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” Elżbieta Gmurczyk, doradca żywieniowy SetPoint: „Rola dorosłych (rodziców, rodzeństwa, nauczycieli, ekspertów w zakresie żywienia) jest zachęcanie dzieci na różne ciekawe sposoby do spożywania na co dzień owoców, warzyw i soków. Możemy to robić poprzez zabawę, wspólne gotowanie i pokazywanie nowych, ciekawych połączeń, a przede wszystkim poprzez stałą obecność różnorodnych owoców, warzyw i soków na naszych rodzinnych stołach”.

To od Twojej wyobraźni zależy więc, jaką metodą wybierzesz. Pamiętaj, że zgoda na to, by dziecko jadło „cokolwiek”, nie jest dobrym rozwiązaniem. Każdy posiłek powinien być smaczny, ale także zdrowy.



Agencja
Rynku
Rolnego



KRAJOWA UNIA
PRODUCENTÓW OWOCÓW