

II ŚNIADANIE - WAŻNA „LEKCJA” W PLANIE DNIA UCZNIĄ

Wraz z rozpoczęciem nauki w szkole następuje pogorszenie sposobu odżywiania się dzieci. Zjawisko to **nasila się z wiekiem.**

Wynika to z planu zajęć w szkole, jak również częściowego usamodzielnienia się dzieci, które coraz częściej same decydują o wyborze żywności i sposobie żywienia, niewiele wiedząc o potrzebach organizmu i skutkach nieprawidłowego żywienia.

Jednocześnie często szkoła nie zapewnia uczniom możliwości zjedzenia drugiego śniadania na przerwie śniadaniowej, a w asortymencie sklepików szkolnych nie ma produktów śniadaniowych, takich jak kanapki, jogurty, serki itp.

Tymczasem nawet **najbardziej obfite pierwsze śniadanie zjedzone w domu nie zaspokaja potrzeb młodego organizmu przez cały czas pobytu w szkole.** Ten zapas energii wystarcza jedynie na 2,5–3 godziny.

Uczucie głodu **obniża zdolność koncentracji uwagi, aktywność ucznia, pogarsza jego nastrój i samopoczucie.** Głód zwiększa również **drażliwość dzieci**, co prowadzi często do konfliktów z rówieśnikami, a czasami również z nauczycielami. Jest to związane między innymi z obniżeniem stężenia glukozy we krwi, szczególnie niezbędnej dla pracy mózgu.

Ponadto, stwierdzono, iż uczniowie, którzy nie spożywali posiłków w szkole, częściej odczuwali osłabienie, rozdrażnienie, gorzej wywiązywali się ze swoich obowiązków aniżeli uczniowie regularnie spożywający posiłki w szkole. Dowodzi to i jednocześnie wyjaśnia, jak ważny i niezbędny jest posiłek zjedzony w szkole. **Wyrównuje on straty energii, uzupełnia zasób składników pokarmowych, regeneruje siły i przywraca aktywność intelektualną ucznia.**

Najkorzystniejsze dla naszych dzieci jest zapewnienie im możliwości zjedzenia pełnowartościowego posiłku w czasie ich pobytu w szkole. **Zjedzenie, na przerwie śniadaniowej trwającej 15-20 minut, atrakcyjnego smakowo i pełnowartościowego pod względem wartości odżywczych i energii śniadania, to ważna „lekcja” w planie dnia ucznia.**

Jak to zrobić?

Choć wymaga to nieco pracy, własnoręcznie przygotowane śniadanie dla naszego dziecka i zachęcanie go do zjedzenia tego posiłku w szkole może być naszym wkładem w jego sukcesy.

Nie wszyscy pamiętamy o tym, że nauka to naprawdę ciężka praca.

Na początek zaopatrzmy się w spore pudełko z miękką uszczelką, zapobiegającą wyciekaniu np. sosu, jednorazowe łyżeczki i widelczyki, serwetki. A oto kilka propozycji, co możemy przygotować.

Dobrym rozwiązaniem są **kanapki**. Najlepiej jest wykorzystać: **pieczywo pełnoziarniste, razowe, bogate w błonnik pokarmowy**, np. **bułki z ziarnami, żytnie, owsiane, grahamki** cienko smarowane **masłem** z dodatkiem **produktów białkowych** – **wysokiej jakości wędlin, pieczonych mięs, jajek, serów, ryb**. Konieczny jest **dodatek warzyw** w postaci, np. **liści sałaty, krążków papryki, plasterków**

ogórka, pomidora, rzodkiewki, posiekanego szczypiorku. Składnikami kanapek mogą być również różnego rodzaju **pasty**, np. z *fasoli, ciecioriki, soczewicy, oliwek, jajek* czy też *ryb*.

Innymi atrakcyjnymi propozycjami mogą być:

- sałatka warzywna z dodatkiem sera, mięsa lub jajka;
- sałatka owocowa z twarożkiem lub jogurtem;
- kubek koktajlu owocowo-mlecznego z orzechami;
- muesli i kubek jogurtu wymieszane tuż przed zjedzeniem, a do tego owoce sezonowe.



Dzieci często lubią jeść **pokrojone kawałki warzyw i owoców** bez żadnych dodatków i takie wkładajmy im do pudełka. Do posiłku dzieci powinny wypijać **napój**, np. *mleczny (mleko, kefir, jogurt, maślanka)*, *świeży sok owocowy i warzywny, wodę mineralną lub herbatę ziołową, owocową*. Ważne, aby śniadanie było urozmaicone, kolorowe i atrakcyjne dla dziecka.

Przykłady II śniadań:

- Chleb razowy z masłem, sałata, pieczony schab, papryka, jabłko, sok porzeczkowy;
- Kajzerka, masło pietruszkowe, ryba wędzona, ogórek kiszony, jabłko, sok pomidorowy;
- Muesli, jogurt naturalny, suszone owoce, marchewki, woda;
- Chleb z ziarnami, masło, sałatka (*pomidor, ser mozzarella, ziola*), sok pomarańczowy;
- Pasztecik z farszem mięsnym, banan, sok marchewkowy;
- Bułeczka drożdżowa, śliwki, gruszka, garść orzechów, mleko;
- Chleb chrupki, serek ziarnisty, rzodkiewki, sok pomarańczowy;
- Chleb razowy z masłem, sałatka warzywna z jajkiem, sok jabłkowy;
- Grahamka, twarożek, pomidor, papryka, szczypior, mandarynki, woda;
- Rogal, serek waniliowy, kiwi, sok warzywny;
- Grzanki, kabanos, słupki sera żółtego, ogórka, papryki, sok marchewkowo-bananowy;
- Chleb żytni, pasta z fasoli (*fasola, oliwa, czosnek, zielona pietruszka*), papryka, jabłko, herbata.

Tak przygotowane śniadanie, dziecko może przynieść z domu, ale **powinno mieć też możliwość zakupu produktów śniadaniowych w szkolnym sklepiku**. Przecież czasem dajemy dziecku kilka złotych na bułkę i sok. Niejednokrotnie dzieci, zachęczone przez sprzedawcę lub przykład kolegów, przeznaczają pieniądze na zakup batoników, gumy do żucia czy innych bezwartościowych z punktu widzenia potrzeb organizmu słodczy. Często jest to spowodowane brakiem kanapek, jogurtów czy owoców w asortymencie sklepiku. Czy produkty śniadaniowe będą dostępne na terenie szkoły zależy od nas - rodziców i dyrekcji szkoły. Dobre przykłady pokazują, że jest to możliwe i dostosowane do potrzeb dzieci, a wiele szkół już wypracowało swoje rozwiązania.

Tekst: Marta Widz

Konsultacja: dr Jadwiga Hamułka, Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Materiał pochodzi ze strony internetowej: www.wydarzenia.um.warszawa.pl/wiemcojem/?id=drugie_sniadanie