



Nestlé®

Good food, Good life

10 ZASAD

zdrowego stylu
życia dzieci
i młodzieży



Poradnik dla rodziców
i opiekunów powstał
we współpracy z programem

LEKKOATLETYKA DLA KAŻDEGO!



SPIS TREŚCI

| | | |
|--------------|--|-----------|
| I. | Stosuj zasady prawidłowego odżywiania | 04 |
| II. | Skomponuj odpowiednio talerz dziecka | 06 |
| III. | Zainspiruj się przykładowymi posiłkami dla młodego sportowca | 10 |
| IV. | Zaplanuj zbilansowany dzienny jadłospis dla swojego dziecka | 12 |
| V. | Zadbaj o pierwsze i drugie śniadanie | 15 |
| VI. | Zachęć dziecko do aktywności fizycznej i zwróć uwagę na posiłek potreningowy | 18 |
| VII. | Kontroluj czas przed ekranem | 21 |
| VIII. | Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu | 23 |
| IX. | Zapewnij dziecku odpowiednią ilość snu | 25 |
| X. | Staraj się unikać produktów niekorzystnych dla zdrowia | 28 |

WSTĘP

ZDROWY STYL ŻYCIA – W TYM PRAWIDŁOWE ODŻYWIENIE, ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, OPTIMALNA ILOŚĆ I JAKOŚĆ SNU

– to istotne czynniki harmonijnego rozwoju dziecka, kondycji jego organizmu i samopoczucia. Odpowiednie nawyki warto kształtować od najmłodszych lat. Pamiętaj, że to Ty jako rodzic czy opiekun jesteś wzorem i przykładem dla swojego dziecka. Dlatego też nie tylko to, co mówisz, lecz także przede wszystkim to, co robisz, będzie najlepszym drogowskazem.



PROMUJ WIĘC PRAWIDŁOWE ODŻYWIENIE

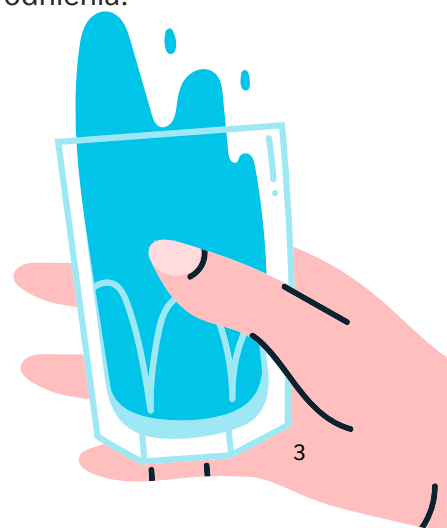
Zadbaj o **to, co jesz, a także o wspólne zakupy i przygotowanie posiłków**, dzięki czemu Twoje dziecko chętniej sięgnie np. po warzywa i odważy się spróbować nowych potraw. Pokaż mu, **jak ważne jest jedzenie odpowiednich produktów w odpowiednich ilościach**, po to, by jego organizm mógł się prawidłowo rozwijać. Istotna jest też świadomość, że zbilansowana dieta to także lepsza odporność oraz łatwiejsze utrzymanie prawidłowej masy ciała. Twoja nastolatka czy Twój nastolatek doceni również pozytywny wpływ prawidłowej diety na cerę, włosy i paznokcie, a także na mózg, który będzie dobrze przygotowany do zdobywania wiedzy i nowych umiejętności.

Ogranicz czas przed ekranem na rzecz wspólnej wycieczki rowerowej lub spaceru do lasu. Dzięki temu spędzicie czas na świeżym powietrzu – zdrowo, razem i aktywnie. Zadbaj o to, by **warzywa i owoce były zawsze dostępne w Waszym domu**. **Nie zapominaj też o wodzie**; pij ją często, małymi łykami. Sprawi to, że również dla Twojego dziecka woda będzie naturalnym wyborem. Pamiętaj, że pragnienie jest już oznaką odwodnienia.



W tym e-booku znajdziesz **10 WSKAZÓWEK**, które pomogą Ci **zadbać o zdrowszy styl życia** Twojego dziecka, oraz **przepisy, które ułatwią to zadanie**.

DO DZIEŁA!



I. STOSUJ ZASADY PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA

Ważnym aspektem odżywiania jest nie tylko to, co kładziemy na swoim talerzu, lecz także to, w jaki sposób planujemy posiłki w ciągu dnia. Przestrzegając poniższych zasad, szybko nauczysz się komponować posiłki w taki sposób, aby Twoje dziecko było najedzone, miało energię do działania i nie odczuwało dolegliwości spowodowanych przeciążeniem żołądka.

Posiłki należy spożywać co około 3–3,5 godziny. Jedzenie zbyt często – czyli np. co godzinę – lub za rzadko – czyli np. co 5 godzin – nie będzie pozytywnie wpływać na poziom energii. Regularne jedzenie, najlepiej o stałych godzinach, przekłada się na lepszy metabolizm i optymalne wykorzystanie składników odżywczych. Sprzyja to także sprawności umysłowej i fizycznej. Regularność posiłków to też zapewnianie uczucia sytości i unikanie efektu „burczenia w brzuchu” podczas ważnych aktywności w ciągu dnia.



NIGDY NIE ZAPOMINAJ O ŚNIADANIU !!

WARTO, ABY DZIECKO ZJADŁO JE PRZED WYJŚCIEM Z DOMU. OPUSZCZANIE ŚNIADANIA MOŻE SKUTKOWAĆ SPADKIEM STĘŻENIA GLUKOZY WE KRWI ORAZ BRAKIEM SIŁ PODCZAS TRENINGÓW I NA LEKCJI W SZKOLE. JEST ŚNIADANIE – JEST MOC!

1

LICZBA POSIŁKÓW MA ZNACZENIE

Dostosuj liczbę spożywanych przez Twoje dziecko posiłków do tego, jak dużo aktywności i planowanych zajęć czeka na nie w ciągu dnia. Biorąc pod uwagę zasadę regularności i częstotliwości, warto, aby było ich **codziennie od 4 do 5**.

Jeśli dziecko wstaje bardzo wcześnie, a w danym dniu dodatkowo planowany jest trening, należy pamiętać, aby przygotować dodatkowy posiłek po zakończeniu ćwiczeń. Jeśli akurat wypada pora kolacji, warto zastosować porady dotyczące posiłku potreningowego (strona: 18).

Pamiętaj, że grunt to odpowiednia regeneracja po aktywności!

2

UNIKANIE PODJADANIA MIĘDZY POSIŁKAMI

Zasada jest niezwykle prosta: jemy w trakcie posiłków, a nie pomiędzy nimi. Przykładowo: między pierwszym a drugim śniadaniem w diecie Twojego dziecka **nie powinny się pojawiać żadne przekąski**. Możesz mu wytłumaczyć, że w ten sposób daje swojemu przewodowi pokarmowemu czas na prawidłowe strawienie poprzedniego posiłku, potrzeba minimum 3 godzin na odpowiednie strawienie spożytych wcześniej pokarmów.

3

PRAWIDŁOWE TRAWIENIE ZACZYNA SIĘ W JAMIE USTNEJ

Odpowiednia praca przewodu pokarmowego ma wpływ na nasze samopoczucie. Aby nie czuć ciężkości w brzuchu po posiłkach, niezwykle ważnym, a **często bagatelizowanym procesem jest odpowiednie, dokładne gryzienie**. Warto skupić się na tym, aby dziecko spożywało posiłki w spokoju, żując każdy kęs nawet kilkanaście razy. Im większą pracę wykona jama ustna, tym mniej trudności będą miały kolejne odcinki przewodu pokarmowego.

4

RÓŻNORODNOŚĆ SPOŻYWANYCH POTRAW I PRODUKTÓW

Każde warzywo i owoc, rodzaj pieczywa, makaronu czy kaszy charakteryzuje się innym zestawem witamin oraz składników mineralnych. Siła i moc dziecka rodzą się z różnorodności dostarczanego paliwa. **Włączając do diety różne produkty, unikniesz niedoborów składników pokarmowych**. Każdy młody sportowiec powinien zatem być otwarty na próbowanie produktów z różnych kategorii. Jak to odpowiednio robić?



ZACHĘCAJ SWOJE DZIECKO DO PICIA WODY MIĘDZY POSIŁKAMI – TO KORZYSTNE DLA ZDROWIA, A DODATKOWO MOŻE ZMNIJSZYĆ APETYT NA PRZEKĄSKI!



Spójrz na nasz talerz zdrowego żywienia na stronie 10.

II. SKOMPONUJ ODPOWIEDNIO TALERZ DZIECKA

Dzieci i młodzież uprawiające sport mają zwiększone zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze, dlatego niezwykle ważne jest stosowanie w ich przypadku zróżnicowanej i zbilansowanej diety. Zapotrzebowanie na energię zależy, m.in. od uprawianej dyscypliny oraz indywidualnych cech sportowca. Talerz zdrowego żywienia (opracowany przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH) w prosty i przejrzysty sposób ukazuje zalecane proporcje poszczególnych grup produktów w całodziennej diecie. **Połowę stanowią tam warzywa i owoce, 25% – produkty będące źródłem węglowodanów złożonych i kolejne 25% – produkty będące źródłem białka.**

WARZYWA I OWOCE

Podstawę naszego jadłospisu powinny stanowić **warzywa i owoce**, z przewagą tych pierwszych. Dotyczy to także dzieci. Najlepiej, by spożywały one warzywa i/lub owoce w każdym posiłku, co najmniej 5 porcji dziennie. Produkty te dostarczają bowiem nie tylko cennych witamin i składników mineralnych, lecz także błonnika pokarmowego. Zadbaj o to, by dziecko jadło jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców, bo każda dodatkowa porcja oznacza jeszcze więcej korzyści dla zdrowia.

WĘGLOWODANY

Węglowodany są głównym źródłem energii dla organizmu. Pomagają także, m.in. utrzymać odpowiednią temperaturę ciała oraz zapewniają właściwą pracę narządów wewnętrznych, w tym mózgu. Dzięki nim dobrze funkcjonują także mięśnie. Głównym źródłem energii w diecie Twojego dziecka powinny być produkty dostarczające węglowodanów złożonych, czyli ziemniaki i produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste. Należą do nich, m.in.:

- ✓ pieczywo żytnie,
- ✓ pieczywo graham,
- ✓ płatki owsiane,
- ✓ płatki żytnie,
- ✓ kasze,
- ✓ makaron pełnoziarnisty,
- ✓ ryż brązowy.

**PEŁNOZIARNISTE
PRODUKTY ZBOŻOWE
POWINNY SIĘ ZNALEŻĆ
W KAŻDYM POSIŁKU, GDYŻ
SĄ ŹRÓDŁEM NIE TYLKO
ENERGII, LECZ TAKŻE
WITAMIN, SKŁADNIKÓW
MINERALNYCH
I BŁONNIKA.**



BIAŁKO

Do prawidłowego rozwoju młodego człowieka niezbędne jest również **białko – zarówno zwierzęce, jak i roślinne**. Jest ono podstawowym budulcem i jest niezbędne w procesie regeneracji masy mięśniowej.

BOGATE ŹRÓDŁA BIAŁKA:

- ✓ **mleko i produkty mleczne:** np. szklanka mleka 2% (230 g) dostarcza 7,5 g białka, plaster chudego twarogu (30 g) – 6 g białka
- ✓ **ryby:** np. łosoś gotowany na parze (100 g) dostarcza 20 g białka
- ✓ **jaja:** np. 1 ugotowane jajko (50 g) dostarcza 6,3 g białka
- ✓ **mięso:** np. 100 g piersi z kurczaka dostarcza 21,5 g białka
- ✓ **nasiona roślin strączkowych:** np. 120 g (¾ szklanki) ugotowanej soczewicy czerwonej dostarcza 13,6 g białka

Spróbuj wprowadzić jeden dzień w tygodniu bez mięsa, a zamiast tego postaw na rośliny strączkowe (czyli np. fasolę, ciecierzycę, soję, groch czy soczewicę). **Ograniczaj w diecie dziecka przetwory mięsne** – takie jak parówki, kiełbasy czy kupne wędliny. Zamiast tego spróbuj do kanapki dodać pieczony filet z indyka lub domową pastę rybną.

Zgodnie z zaleceniami Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej dzieci i młodzież powinny codziennie spożywać przynajmniej **3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych, np. jogurtów naturalnych, kefirów, maślanek, serów, twarogów**. Pamiętaj, że produkty mleczne fermentowane (kefir, jogurt naturalny) zawierają bakterie probiotyczne, czyli specyficzne szczepy bakterii, które mogą pozytywnie wpływać na odporność.

Ważnym elementem diety są też **ryby** (zwłaszcza tłuste). Oprócz pełnowartościowego białka o wysokiej strawności zawierają one także nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które korzystnie wpływają na układ nerwowy i sercowo-naczyniowy dziecka. Dlatego zadbaj o to, by pojawiły się one **minimum dwa razy w tygodniu w Waszym jadłospisie**.

WAPŃ ZAWARTY
W PRODUKTACH MLECZNYCH
JEST SZCZEGÓLNI
POTRZEBNY NASTOLATKOM
– A ZWŁASZCZA TYM, KTÓRZY
PROWADZĄ AKTYWNY TRYB
ŻYCIA. SPRAWIA ON, ŻE KOŚCI
I ZĘBY SĄ MOCNE I ODPORNE
NA ZŁAMANIA.

TŁUSZCZE

Nie zapominaj o tłuszczach, które również odgrywają istotną rolę w diecie dziecka – są niezbędne do prawidłowej budowy, m.in. skóry, mózgu czy hormonów i enzymów. Wybieraj te pochodzenia roślinnego – **olej rzepakowy (najlepiej nierafinowany), oliwę z oliwek, orzechy, awokado**. Ograniczaj spożycie tłustych mięs, wędlin i tłustych produktów mlecznych (np. sera topionego). **Staraj się całkowicie wyeliminować tzw. tłuszcze trans**. Mogą występować one w chipsach, słodkich drożdżówkach, pączkach, ciastkach, batonach, żywności typu fast food. Jest to najbardziej niekorzystny dla zdrowia rodzaj tłuszczu, który może się przyczynić do powstawania wielu chorób. Duże znaczenie ma też forma przygotowania posiłków: unikaj smażenia, a stawiaj na pieczenie i gotowanie na parze.

Pamiętaj także o wodzie – więcej na ten temat znajdziesz na stronie 23.

ZUPA KREM Z BIAŁYCH WARZYW (4 PORCJE)

SKŁADNIKI:

- ✓ 500 g kalafiora
- ✓ 3 średnie ziemniaki
- ✓ 1 średni korzeń pietruszki
- ✓ ½ selera
- ✓ 1 średnia cebula
- ✓ 15 cm białej części pora
- ✓ 2 łyżki oliwy z oliwek
- ✓ 2 małe ząbki czosnku lub 1 duży
- ✓ 700 ml bulionu warzywnego lub drobiowego
- ✓ szczypta soli morskiej
- ✓ szczypta pieprzu
- ✓ szczypta suszonego tymianku
- ✓ szczypta świeżo zmielonej gałki muszkatołowej
- ✓ ⅓ małego opakowania śmietany 12% (śmietanę możesz zamienić na jogurt naturalny)
- ✓ sok z ½ wyciśniętej cytryny
- ✓ garść natki pietruszki do posypania
- ✓ kilka listków świeżej bazylii

SPOSÓB

PRZYGOTOWANIA:

Kalafior umyj i podziel na różyczki. Ziemniaki, pietruszkę i seler obierz i pokrój w kostkę. Cebulę również pokrój w kostkę, por – w półtalarki. Podduś na oliwie na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszając. Do cebuli z porem dodaj pokrojony w plasterki czosnek, chwilę podsmaż (około pół minuty). Następnie dodaj kalafior, pietruszkę i ziemniaki, podlej bulionem i gotuj przez 15–20 minut, aż warzywa będą miękkie.

Pod koniec gotowania dopraw zupę szczyptą soli, pieprzu, tymianku i świeżo zmieloną gałką muszkatołową. Zmiksuj zupę, aby miała konsystencję kremu, dodaj śmietanę, sok z cytryny i całość wymieszaj. Jeśli konsystencja będzie za gęsta, dolej odrobinę przegotowanej wody do garnka i zmiksuj. Podawaj porcję zupy w misce, posypując na koniec świeżą natką pietruszki oraz listkami bazylii.



ŁOSOŚ PIECZONY Z WARZYWAMI (2 PORCJE)

SKŁADNIKI:

- ✓ 1 łyżka masła klarowanego
- ✓ 2 łyżki oliwy z oliwek
- ✓ 1 średniej wielkości cebula
- ✓ 1 mała cukinia lub ½ dużej
- ✓ 2 średniej wielkości marchewki
- ✓ sól, pieprz
- ✓ 300 g świeżego łososa
- ✓ zioła prowansalskie

!! Pamiętaj o dodatku węglowodanowym – zgodnie z uznaniem ugotuj jako dodatek do dania ziemniaki lub porcję kaszy bądź ryżu brązowego.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na rozgrzaną patelnię dodaj łyżkę masła klarowanego oraz oliwę z oliwek. Delikatnie podsmaż na nich cebulę. Cukinię i marchewkę pokrój w cienkie talarki o podobnej wielkości. Warzywa usmaż na patelni, doprawiając odrobiną soli i pieprzu.

Łososa umyj, osusz ręcznikiem papierowym i podziel na porcje. Dodaj zioła prowansalskie i pieprz. Tak przygotowaną rybę umieść w naczyniu żaroodpornym i przykryj ją wcześniej przygotowanymi warzywami. Wstaw danie do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 20 minut. W tym czasie ugotuj porcję ziemniaków, ryżu lub kaszy. Podaj z nimi łososa po upieczeniu i dodaj do tego ulubioną surówkę.

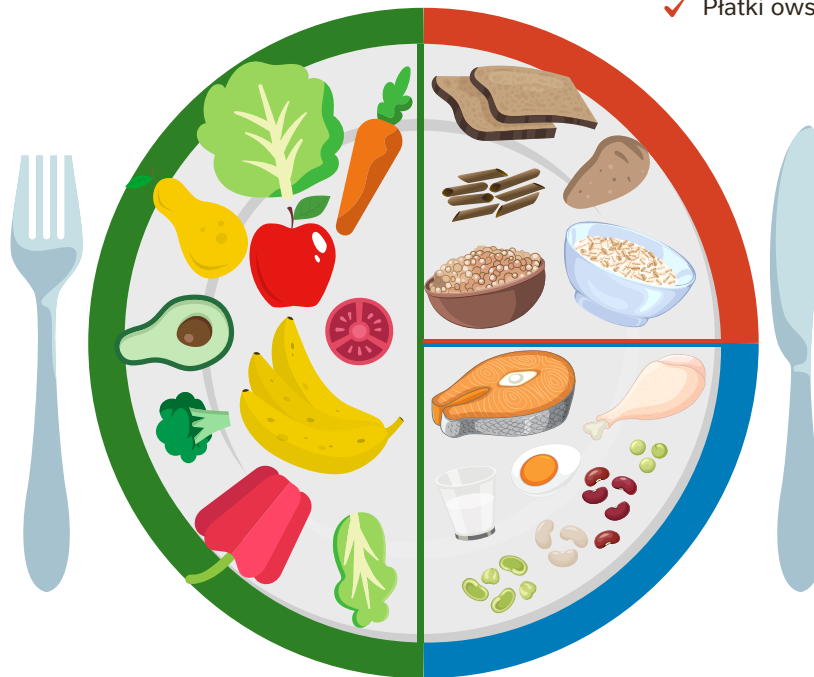


JAK POWINIEN WYGLĄDAĆ TALERZ TWOJEGO DZIECKA

JEŚLI MASZ MOŻLIWOŚĆ, KUPUJ NIEPRZETWORZONE, SEZONOWE I ORGANICZNE PRODUKTY!

50%
WARZYWA
NP.:

- ✓ Papryka
- ✓ Brokuły
- ✓ Brukselka
- ✓ Rukola
- ✓ Roszponka
- ✓ Szpinak
- ✓ Ogórki
- ✓ Pomidory
- ✓ Cebula
- ✓ Marchewka



25%
WĘGLOWODANY
ZŁOŻONE

- ✓ Brązowy ryż
- ✓ Pełnoziarniste pieczywo
- ✓ Ziemniaki (gotowane, bez sosu)
- ✓ Ciemny makaron
- ✓ Płatki owsiane, żytnie

25%
BIAŁKA

- ✓ Drób (indyk, kurczak)
- ✓ Chuda wołowina
- ✓ Tłuste ryby
- ✓ Jajka
- ✓ Warzywa strączkowe
- ✓ Mleko i produkty mleczne

III. ZAINSPIRUJ SIĘ PRZYKŁADOWYMI POSIŁKAMI DLA MŁODEGO SPORTOWCA

Talerz zdrowego żywienia powinien się składać z **odpowiednich proporcji białka, węglowodanów i tłuszczów**. Poniżej znajdziesz przykłady prawidłowo zbilansowanych talerzy, którymi można się inspirować, przygotowując pełnowartościowe danie. Przy każdej propozycji posiłku znajdują się wskazówki, dzięki którym opisujemy, na co szczególnie zwrócić uwagę przy danej propozycji obiadowej.

INSPIRACJA NR 1

$\frac{1}{4}$

talerza

ziemniaki

$\frac{1}{4}$

talerza

udko kurczaka
(1 sztuka)

$\frac{1}{2}$

talerza

surówka z marchewki,
selera i jabłka



WSKAZÓWKA:

Rośliny strączkowe są źródłem białka roślinnego, które powinno się pojawiać na Twoim talerzu jako zamiennik mięsa lub ryb minimum 2–3 razy w tygodniu. Gdy spożywasz je z pełnoziarnistym makaronem czy kaszą, organizm ma szansę wykorzystać je jako budulec.

WSKAZÓWKA:

Zawsze **połowę objętości talerza** powinny stanowić **różne warzywa**. Mięso jest źródłem białka – możesz je zastąpić porcją ryby lub roślin strączkowych. Ziemniaki to źródło węglowodanów – możesz je zamienić na ryż, kaszę czy makaron pełnoziarnisty żytni lub orkiszowy, który będzie lepszym wyborem niż makaron pszenny.

INSPIRACJA NR 2

$\frac{1}{4}$

talerza

fasola
czerwona

$\frac{1}{4}$

talerza

makaron
pełnoziarnisty
z sosem ze
świeżych
pomidorów

$\frac{1}{2}$

talerza

sałata świeża
z pomidorkami,
ogórkiem, papryką

INSPIRACJA NR 3

Na większości talerza

kaszootto lub risotto, czyli kasza bądź ryż wymieszane z kawałkami tofu, brokułów, czerwonej papryki, natki pietruszki

Na pozostałej części talerza

surówka z białej kapusty z koperkiem



WSKAZÓWKA:

Gdy jesz na obiad pierogi, naleśniki czy placki – czyli dania mączne – istotne jest to, aby na talerzu zawsze znajdowała się dodatkowa porcja warzyw. Bez tego Twój posiłek nie będzie prawidłowo zbilansowany. Jeśli świeże warzywa akurat nie są dostępne, zawsze można sięgnąć po kiszonki, np. ogórki.

WSKAZÓWKA:

Jeśli spożywasz na obiad risotto lub kaszootto, nie zapominaj o porcji dodatkowych świeżych warzyw.



INSPIRACJA NR 4

$\frac{1}{2}$

talerza

warzywa, np. surówka
z czerwonej kapusty

$\frac{1}{2}$

talerza

pierogi z mięsem
(6 sztuk)

IV. ZAPLANUJ ZBILANSOWANY DZIENNY JADŁOSPIS DLA SWOJEGO DZIECKA

Poniżej jako źródło inspiracji znajdziesz przykłady posiłków, które mogą się pojawić na talerzu Twojego dziecka. Na tej bazie wspólnie z rodziną możecie przygotować posiłki dla młodego sportowca.

**PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS ZAWIERA OKOŁO 2600 KCAL
(Z CZEGO ZA OKOŁO 55% ODPOWIADAJĄ WĘGLOWODANY,
30% – TŁUSZCZ, 15% – BIAŁKO).**



I ŚNIADANIE

OWSIANKA Z OWOCAMI I MASŁEM ORZECHOWYM

SKŁADNIKI:

- ✓ 5 łyżek płatków owsianych (zwykłych lub górskich)
- ✓ szklanka mleka 2% (około 200 ml)
- ✓ 90 g – około 1½ garści – malin lub innych owoców, np. truskawek, borówek, porzeczek (mogą być mrożone – należy wtedy wyjąć je wcześniej, aby się rozmroziły)
- ✓ 1 łyżeczka miodu
- ✓ łyżka nasion słonecznika (10g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Płatki gotuj przez 10–15 minut w wodzie zmieszanej z mlekiem, aż staną się miękkie. Dodaj maliny i miód.

WSKAZÓWKA:

Dzień wcześniej zalej wszystkie składniki niewielką ilością wody, a rano tylko podgrzej z mlekiem. Możesz je też połączyć z jogurtem. Na koniec gotowania dodaj nasiona słonecznika.



II ŚNIADANIE

KANAPKI Z HUMMUSEM, OGÓRKIEM I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI

SKŁADNIKI:

- ✓ 3 kromki chleba żytniego razowego
- ✓ 3 łyżeczki hummusu naturalnego
- ✓ 2 małe, krótkie ogórki świeże (lub ½ długiego)
- ✓ kilka sztuk pomidorków koktajlowych
- ✓ sól, pieprz
- ✓ ½ łyżki pestek dyni



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Posmaruj chleb hummusem. Obierz ogórek, pokrój go w plasterki i połóż na kanapce. Pomidorki koktajlowe przekrój na pół, posól i popieprz, posyp pestkami dyni.

OBIAD

INDYK Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI:

- ✓ około 100 g piersi z indyka
- ✓ ulubione przyprawy
- ✓ 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- ✓ ½ małej cebuli
- ✓ ½ małej papryki (dowolnego koloru)
- ✓ 10 pomidorków koktajlowych
- ✓ 3 łyżki kielków brokuła

JAKO DODATEK DO POTRAWKI

- ✓ 3–4 średniej wielkości ziemniaki (około 300 g)
- ✓ ½ główki brokuła

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pierś umyj, osusz i pokrój na kawałki. Dodaj ulubione przyprawy – np. słodką paprykę, pietruszkę, czosnek, sól, pieprz. Dodatkowo wymieszaj przyprawy z oliwą i posmaruj nimi całą pierś. Posiekaj warzywa: cebulę, paprykę i pomidorki, a następnie podduś je na oliwie. Gdy zmiękną, dodaj mięso i duś jeszcze kilka minut pod przykryciem. Po wyłożeniu na talerz posyp kielkami. Ugotuj ziemniaki i brokuła.



PODWIECZOREK (NP. PO TRENINGU)

KAKAOWY KOKTAJL BANANOWO-OWOCOWY

SKŁADNIKI:

- ✓ ½ szklanki jagód mrożonych (można zastąpić innymi owocami)
- ✓ 1½ sztuki banana
- ✓ ¾ kubeczka jogurtu naturalnego (około 100 g)
- ✓ 3 łyżki płatków owsianych górskich
- ✓ 1 łyżeczka niesłodzonego kakao

SPOSÓB

PRZYGOTOWANIA:

Jagody wyjmij z lodówki wcześniej, tak aby się rozmroziły. Po rozmrożeniu połącz wszystkie składniki na gładką masę przy użyciu blendera. Jeśli koktajl będzie za gęsty, dolej odrobinę wody o temperaturze pokojowej.

KOLACJA

NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM I SEREM MOZZARELLA

SKŁADNIKI:

- ✓ 5 łyżek mąki orkiszowej
- ✓ 1 jajko
- ✓ ¼ szklanki mleka
- ✓ 1 płaska łyżka oleju rzepakowego
- ✓ szczypta soli
- ✓ 3 garście liści szpinaku baby
- ✓ ½ ząbka czosnku
- ✓ 25 g sera mozzarella
- ✓ 1 łyżeczka masła ekstra
- ✓ pieprz, oregano (możesz dodać też zamiennie bazylię)

SPOSÓB

PRZYGOTOWANIA:

Mąkę, jajko, mleko, olej rzepakowy i sól wymieszaj dokładnie na lejącą się masę. Jeśli ciasto będzie za gęste, dodaj odrobinę wody. Naleśniki usmaż na patelni beztłuszczowej. Szpinak dokładnie umyj i osusz. Czosnek przeciśnij przez praskę. Ser mozzarella pokrój w kostkę. Na patelni rozpuść masło, dodaj czosnek i chwilę podsmaż. Dorzuć szpinak i smaź kolejne 5 minut, cały czas mieszając. Pod koniec dodaj sól, pieprz i oregano. Na naleśnikach połóż szpinak, ser i zawiń w ruloniki.

PAMIĘTAJ!

Przedstawiony tu plan posiłków na cały dzień stanowi jedynie inspirację. Jeśli w danym dniu Twoje dziecko ma trening, nie zapomnij o przygotowaniu dodatkowego posiłku potreningowego (patrz strona 18). Najważniejsze jest to, aby każdego dnia spożywać produkty pochodzące z różnych grup spożywczych. **Jedz różnorodnie, miksuj smaki i dodatki.** Dzięki temu Twój jadłospis będzie odpowiednio zbilansowany!

V. ZADBAJ O PIERWSZE I DRUGIE ŚNIADANIE

Uważa się, że śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. **Pierwsze śniadanie**, które Twoje dziecko zjada rano przed szkołą, **powinno mu dostarczyć około 25% energii*** potrzebnej w ciągu całego dnia i być „paliwem” dla jego mózgu. Brak porannego posiłku skutkuje problemami z koncentracją, ospałością oraz zmęczeniem. Śniadanie to źródło nie tylko energii, lecz także – czy nawet przede wszystkim – składników odżywczych (białka, tłuszczów i węglowodanów). To również podaź błonnika, witamin i składników mineralnych.

Liczne badania potwierdzają też, że regularne spożywanie śniadań pomaga zadbać o prawidłową masę ciała. Korzystnie wpływa również na wyniki w nauce i na lepsze samopoczucie. Jeśli Twoje dziecko przygotowuje je samodzielnie, zadбай o to, by w Waszym domu znalazły się wszystkie potrzebne produkty. Podstawą będą pełnoziarniste produkty zbożowe bogate w błonnik, który dba o prawidłową pracę jelit i zapewnia uczucie sytości.

PAMIĘTAJ, ŻE IM WIĘCEJ KOLOROWYCH WARZYW NA TALERZU TYM LEPIEJ. DOBRZE ZBILANSOWANE ŚNIADANIE STANIE SIĘ „MOTOREM NAPĘDOWYM” CAŁEGO DNIA!



ODPOWIEDNIO ZBILANSOWANE ŚNIADANIE POWINNO SIĘ SKŁADAĆ NP. Z:

- ✓ produktów dostarczających **węglowodanów złożonych**, takich jak płatki owsiane albo pieczywo razowe,
- ✓ do tego produktów będących **źródłem białka** – naturalnych produktów mlecznych, jaj, ryb, pieczonego mięsa czy hummusu (białko jest niezbędne do budowy i regeneracji organizmu),
- ✓ no i oczywiście z **warzyw lub owoców** – to najlepszy sposób, by wzbogacić dietę o ważne witaminy i składniki mineralne, takie jak witamina C, kwas foliowy czy potas.

* Według Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej.



Bardzo istotne jest również **drugie śniadanie**, zabierane do szkoły. Powinno ono dostarczać około **5–10% dziennego zapotrzebowania energetycznego** w ciągu dnia*. Dobrze zbilansowana zawartość śniadaniówki sprawi, że Twoje dziecko nie będzie odczuwało głodu. Pomoże mu to też ograniczyć podjadanie. Dodatkowo korzystnie wpłynie na koncentrację i chęć do nauki, a także na lepszą wydolność fizyczną.

Słodycze, słone przekąski, słodkie napoje gazowane są mało wartościowe, za to wysokokaloryczne. Niestety po nich bardzo szybko znów odczuwa się głód. Dlatego na drugie śniadanie zapakuj swojemu dziecku np. kanapkę z pieczonym kurczakiem i sałatą, a do pojemniczka włóż pokrojone warzywa i owoce. Jako drugie śniadanie świetnie sprawdzą się też kefir z płatkami owsianymi, bananem i garścią orzechów.

Nie zapominaj o wodzie!

OWSIANKA Z JABŁKIEM I ORZECHAMI

SKŁADNIKI:

- ✓ 5 łyżek (około 50 g) płatków owsianych (górkich)
- ✓ 1 szklanka mleka 2% lub napoju roślinnego
- ✓ ½ średniej wielkości jabłka
- ✓ 2 śliwki suszone
- ✓ 1 łyżeczka pestek słonecznika
- ✓ szczypta cynamonu
- ✓ 1 łyżka orzechów włoskich



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Płatki zalej mlekiem lub napojem roślinnym i podgrzej. Gdy zaczną się gotować, dorzuć obrane i pokrojone w kostkę jabłko oraz śliwki. Jeśli owsianka będzie za gęsta, dodaj trochę wody. Gotuj przez 7 minut. Następnie wsyp pestki słonecznika i cynamon. Pod koniec gotowania dodaj orzechy włoskie.



* Według Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej.

KREM CZEKOLADOWY Z CIECIERZYCY (8-10 PORCJI)

SKŁADNIKI:

- ✓ 100 g daktyli
- ✓ słoik ciecierzycy (około 350 g – po odsączeniu około 200 g)
- ✓ 4 łyżki masła orzechowego 100%
- ✓ 4 łyżki gorzkiego kakao
- ✓ 3 łyżki oleju np. rzepakowy nierafinowany
- ✓ aromat migdałowy lub waniliowy
- ✓ 5 łyżek wody z moczenia daktyli
- ✓ opcjonalnie 2 łyżki syropu klonowego



PASTA Z JAJEK I AWOKADO (OKOŁO 2 PORCJI)

SKŁADNIKI:

- ✓ 3 jajka
- ✓ 1 awokado
- ✓ 1 łyżeczka soku z cytryny
- ✓ 1 łyżeczka majonezu
- ✓ 1 ząbek czosnku
- ✓ szczypta soli i pieprzu
- ✓ 2 łyżki szczypiorku lub kolendry



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Daktyle zalej wrzącą wodą i zostaw na minimum godzinę, żeby zmiękły. Do blendera wrzuć ciecierzycę wraz z zalewą, dodaj masło orzechowe, namoczone daktyle, kakao, olej, aromat, wodę i opcjonalnie syrop klonowy. Zmiksuj wszystko razem na gładką masę. Krem czekoladowy z ciecierzycy przełóż do słoika i szczelnie zamknij. Krem przechowuj w lodówce. Podawaj go z grahamką lub pieczywem razowym i owocem np. jabłkiem lub gruszką na pierwsze bądź drugie śniadanie.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

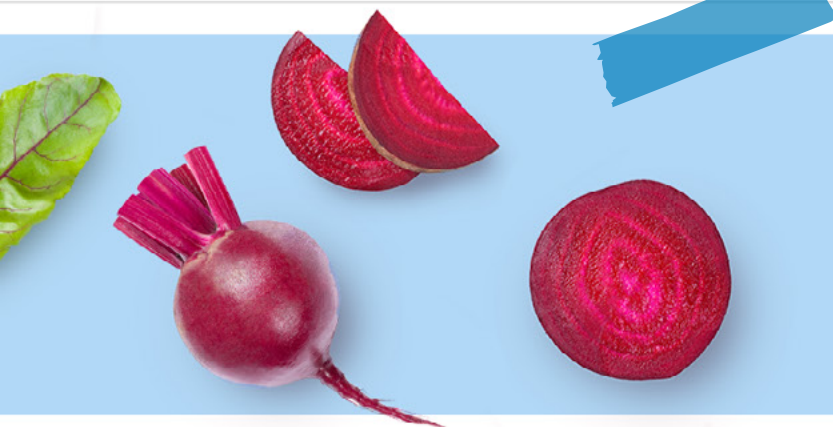
Włóż jajka do zimnej wody i gotuj około 5 minut. Następnie ostudź je i pokrój w kostkę. Awokado umyj, usuń pestkę i wydrąż miąższ. Dodaj sok z cytryny i rozdrobnij widelcem. Do awokado dodaj jajko i majonez, dopraw czosnkiem, szczyptą soli i pieprzu oraz drobno posiekanym szczypiorkiem lub kolendrą. Podawaj z pieczywem pełnoziarnistym i świeżymi warzywami.



PASTA Z PIECZONEGO BURAKA I FETY (OKOŁO 6 PORCJI)

SKŁADNIKI:

- ✓ 750 g buraków
- ✓ szczypta soli
- ✓ 50 g oliwy z oliwek
- ✓ 200 g sera kanapkowego à la feta
- ✓ 2 ząbki czosnku
- ✓ 100 g pestek słonecznika
- ✓ sok z ½ limonki



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Nagrzewaj piekarnik do 200 stopni. Obierz buraki i pokrój na mniejsze kawałki. Następnie przełóż je na blaszkę do pieczenia, posól i natrzyj oliwą z oliwek. Szczelnie przykryte buraki piecz przez mniej więcej godzinę – do zmięknięcia. Po wyjęciu z piekarnika odstaw je do wystygnięcia. Upieczone buraki, ser à la feta, czosnek, pestki słonecznika, oliwę i sok z limonki wrzuć do kielicha blendera i zmiksuj wszystko dokładnie. Tak przygotowaną pastę możesz zapakować dziecku do szkoty wraz z grahamką i pokrojonymi w słupki warzywami.



VI. ZACHĘĆ DZIECKO DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I ZWRÓĆ UWAGĘ NA POSIŁEK POTRENINGOWY

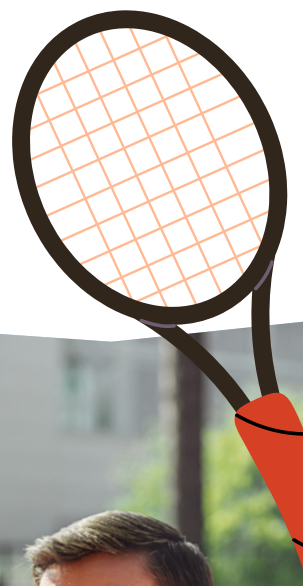
Codzienny ruch jest niezbędny. Dzieci każdego dnia powinny być aktywne przez **co najmniej 60 minut** (to rekomendacja Światowej Organizacji Zdrowia dotycząca aktywności fizycznej). Jeśli Twoje dziecko uczestniczy w regularnych zajęciach sportowych – jak np. „**Lekkoatletyka dla każdego!**” – to w te dni, kiedy ma trening, realizuje to zalecenie. Nie zapominaj jednak o tym, że w pozostałe dni również warto zadbać o odpowiednią dawkę ruchu. Mogą to być np. spacer, piłka nożna, karate, zajęcia wychowania fizycznego w szkole, ale również po prostu zabawa na świeżym powietrzu. Opcji jest bardzo dużo!



Oczywiście najlepiej, jeśli **będziecie aktywni razem**. Gdy pokażesz dziecku, że aktywność fizyczna może być przyjemnością, a nie przykrą koniecznością, wówczas samo dużo chętniej będzie brać w niej udział. Warto też wykorzystywać sport jako okazję do wspólnego spędzenia rodzinnego czasu – wycieczka rowerowa czy wspólne wyjście na basen, a może gra w kosza...? Pamiętaj, że **ruch korzystnie wpływa na kondycję fizyczną i umysłową**, jak również pomaga utrzymać optymalną masę ciała. Pokazuj dziecku, że jest to również skuteczny sposób radzenia sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami, które miały miejsce w ciągu dnia.

NIE ZAPOMINAJ O TYM, ŻE TEMAT AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NIEROZERWALNIE ŁĄCZY SIĘ Z DWOMA OBSZARAMI – ODPOWIEDNIEGO NAWODNIENIA (WIĘCEJ NA TEN TEMAT ZNAJDZIESZ NA STRONIE 23) I PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA.

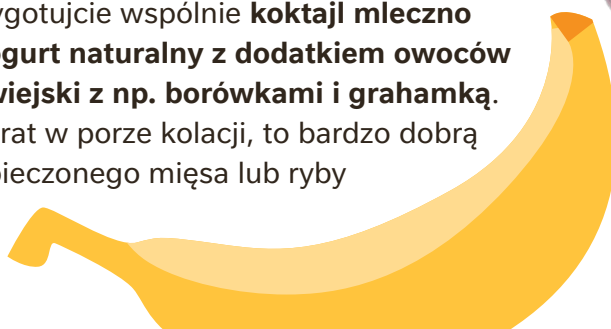
Planując codzienny jadłospis, należy wziąć pod uwagę konieczność zapewnienia odpowiedniej podaży energii w **posiłku przed treningiem**. Najlepiej, jeśli będzie to normalny, zbilansowany posiłek, spożywany na 2–3 godziny przed aktywnością (np. obiad). Muszą się w nim znaleźć węglowodany złożone – w postaci np.: kaszy, ryżu, makaronu czy razowego pieczywa oraz pełnowartościowe białko i warzywa (kasza gryczana z rybą na parze i z warzywami będzie dobrym pomysłem).



Dostarczą one energii na dłuższy czas, co pozwoli na efektywny trening. Jeśli dziecko nie ma tyle czasu przed ćwiczeniami, wskazane jest spożycie małej przekąski na około 1 godzinę przed nimi. Mogą to być np. mała razowa kanapka z miodem, domowy batonik zbożowy lub płatki owsiane z mlekiem i owocami, banan czy inne owoce.

Należy także zwrócić szczególną uwagę na odpowiedni **posiłek po treningu**. Jego zadaniem jest uzupełnienie zapasów glikogenu w organizmie i dostarczenie składników potrzebnych do regeneracji. Powinien on zostać spożyty do 30 minut po aktywności. W takim posiłku powinny się znaleźć produkty będące źródłem białka i węglowodanów, a najlepiej jeszcze warzywo lub owoc.

Pamiętaj, że w przypadku dzieci nie są zalecane żadne odżywki potreningowe! Zamiast odżywek przygotujcie wspólnie **koktajl mleczno-owocowy z płatkami owsianymi, jogurt naturalny z dodatkiem owoców i np. płatków owsianych** czy **serek wiejski z np. borówkami i grahamką**. Jeśli posiłek po treningu wypada akurat w porze kolacji, to bardzo dobrą propozycją będzie również kawałek pieczonego mięsa lub ryby z kaszą i surówką.



WAŻNE JEST, ABY MŁODY SPORTowiec MIAŁ ŚWIADOMOŚĆ TEGO, ŻE PO TRENINGU MUSI SPOŻYĆ POSIŁEK ZBILANSOWANY, ZAWIERAJĄCY PRODUKTY BĘDĄCE ŹRÓDŁEM:

- ✓ **białka** (np. mięso, jaja, produkty mleczne),
- ✓ **węglowodanów** (produkty zbożowe),
- ✓ odrobiny **tłuszczu**,
- ✓ **witamin** (warzywa lub owoce).

KULKI MOCY (OKOŁO 4 PORCJI)

SKŁADNIKI:

- ✓ 1 szklanka daktyli bez pestki
- ✓ 1–2 łyżki masła orzechowego
- ✓ 1 szklanka orzechów włoskich
- ✓ 80 g płatków owsianych błyskawicznych
- ✓ 1 szklanka wiórków kokosowych
- ✓ 2 łyżki kakao

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Namocz daktyle, a następnie zmiksuj je (wraz z wodą, którą były zalane) z masłem orzechowym. Posiekaj orzechy, dodaj je do zmiksowanej masy wraz z płatkami owsianymi, wiórkami kokosowymi oraz kakao. Całość dokładnie wymieszaj. Z powstałej masy uformuj niewielkie kulki, które następnie możesz obtoczyć w pozostałej części wiórków kokosowych, kakao, itp.

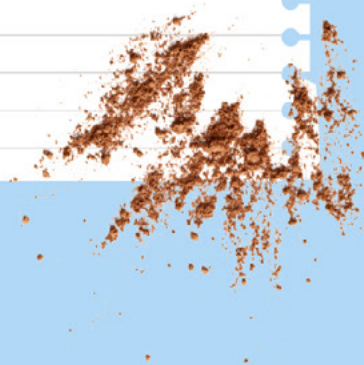
KOKTAJL OWOCOWY

SKŁADNIKI:

- ✓ 1 szklanka owoców jagodowych (owoce mogą być mrożone – maliny, truskawki, jagody)
- ✓ 1 średni banan
- ✓ 1 opakowanie jogurtu (150 g) typu Skyr naturalny
- ✓ 1 łyżka otrąb pszennych lub żytnich

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jeśli owoce są mrożone, odpowiednio wcześniej należy je rozmrozić. Dodaj wszystkie składniki do wysokiego naczynia i blenduj przez kilka sekund – aż do uzyskania gładkiej konsystencji.



VII. KONTROLUJ CZAS PRZED EKRANEM

Zarządzanie czasem spędzonym przez dzieci i młodzież przed ekranem telewizora, komputera, telefonu czy tabletu jest bardzo ważne w kontekście ich zdrowego rozwoju psychofizycznego. Aktywność fizyczna, uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach, ale przede wszystkim nieskrępowana zabawa – skakanie, bieganie, gry zespołowe, spacer – wpływają na nie najkorzystniej. Równie ważny jest czas na czytanie czy interakcje społeczne wśród rodziny i rówieśników – dlatego też warto zachęcać dzieci do różnorodnych form spędzania czasu.



To Ty jako rodzic czy opiekun decydujesz o tym, kiedy pozwolić dziecku na pierwszy kontakt z ekranem i kiedy przekażesz mu pierwsze urządzenie z dostępem do internetu. Warto więc dobrze to przemyśleć i podjąć świadomy wybór, czy to już właściwy moment. Odpowiedni czas spędzany przed ekranem może się różnić w zależności od wieku oraz indywidualnych potrzeb dziecka, ale zawsze powinien być monitorowany przez rodziców i opiekunów.



WYTYCZNE AMERYKAŃSKIEJ AKADEMII PSYCHIATRII DZIECI I MŁODZIEŻY*

zawierają następujące zalecenia:

DZIECI PONIŻEJ 2. ROKU ŻYCIA

Właściwie **w ogóle nie powinny** oglądać programów telewizyjnych czy korzystać z innych urządzeń elektronicznych.

DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM (3-5 LAT)

Przed ekranem nie powinny spędzać **więcej niż 1 godzinę dziennie**. Zaleca się, aby rodzic czy opiekun towarzyszył dziecku w tym czasie. Powinny to być aktywności interaktywne i edukacyjne. Lepiej, aby nie zawierały wielu bodźców dźwiękowych ani wzrokowych. Gry wideo nie powinny być obecne w życiu przedszkolaków.

* American Academy of Child and Adolescent Psychiatry

DZIECI W WIEKU SZKOLNYM (6-12 LAT)

Mogą dziennie spędzać **około 1-2 godzin** przed ekranem. W tym wieku może on być wykorzystywany do nauki, zabawy interaktywnej i kontaktu z rodziną lub rówieśnikami.

NASTOLATKI (13-18 LAT)

Mogą spędzać **do 4 godzin** dziennie, używając urządzeń elektronicznych. Więcej czasu może być poświęcone na naukę lub projekty edukacyjne, a na cele rozrywkowe – do około 2 godzin dziennie.

Oprócz ustalania limitów czasowych istotne jest **monitorowanie jakości czasu** spędzanego przed ekranem. Zawartość powinna być odpowiednia dla wieku dziecka, wspierająca jego rozwój i dostarczająca wartościowych treści edukacyjnych (jeśli to możliwe). Warto skorzystać z takich narzędzi jak **kontrola rodzicielska**, które pomagają w monitorowaniu i ograniczaniu dostępu dzieci do nieodpowiednich treści.

- **WAŻNE JEST TAKŻE ZAPEWNIENIE PRZERW OD EKRANU CO 30 MINUT LUB PRZYNAJMNIEJ CO GODZINĘ, JEŚLI DZIECKO SPĘDZA Z URZĄDZENIEM ELEKTRONICZNYM DŁUŻSZY CZAS.**

Pamiętaj, że to **Ty jesteś wzorem** dla swojego dziecka. Dlatego ważne jest, aby samemu zadbać też o zachowywanie odpowiednich nawyków korzystania z urządzeń elektronicznych. Nie zapominaj również, że każde dziecko jest inne, więc ważne jest dostosowanie czasu spędzanego przed ekranem do indywidualnych potrzeb i zainteresowań oraz zachęcanie do zróżnicowanych aktywności.



VIII. PAMIĘTAJ O ODPOWIEDNIM NAWODNIENIU

Woda to podstawowy składnik pokarmowy i jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Transportuje ona substancje, usuwa produkty przemiany materii, reguluje temperaturę ciała oraz nawilża m.in. błony śluzowe, oczy i stawy. Dlatego dla jak najlepszego zdrowia i samopoczucia **konieczne jest zachowanie odpowiedniego bilansu wodnego**. Oznacza to, że tyle samo wody musi zostać spożyte, co wydalone.



Woda zawarta w napojach jest wliczana do tego bilansu jako woda pobrana. Dotyczy to również wody zawartej w pożywieniu i wody metabolicznej (powstającej w procesach przemiany materii – spalenie 100 g białek, tłuszczów i węglowodanów prowadzi do wytworzenia odpowiednio 40, 107 i 60 ml wody). Wodę w największych ilościach wydalamy wraz z moczem i potem. Bardzo często nie zdajemy sobie jednak sprawy, że tracimy ją również przez oddychanie i wraz z kałem.

Zapotrzebowanie na wodę zależy od wielu czynników – od wieku, płci, temperatury ciała i otoczenia, stanu zdrowia i aktywności fizycznej.

ZAPOTRZEBOWANIE NA WODĘ POCHODZĄCĄ Z NAPOJÓW I PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH WG NORM ŻYWIENIA DLA POPULACJI POLSKI WYDANYCH PRZEZ NIZP-PZH

| | GRUPA I WIEK | WODA (ML/DOBE) |
|-----------------------|--------------|----------------|
| NAJMŁODSZE DZIECI | 1–3 lata | 1250 |
| | 4–6 lat | 1600 |
| | 7–9 lat | 1750 |
| STARSZE DZIEWCZĘTA | 10–12 lat | 1900 |
| | 13–15 lat | 1950 |
| | 16–18 lat | 2000 |
| STARSI CHŁOPCY | 10–12 lat | 2100 |
| | 13–15 lat | 2350 |
| | 16–18 lat | 2500 |



Wodę należy pić **często, małymi łykami, zanim pojawi się uczucie pragnienia**. Niedostateczna jej podaż może skutkować odwodnieniem. Właśnie pragnienie jest często jego pierwszym objawem. Ze zbyt małą ilością wypitej wody mogą mieć związek również **bóle głowy, problemy z koncentracją, brak apetytu czy nudności**. Warto uczyć dziecko, aby obserwowało kolor swojego moczu – im ciemniejszy, tym gorzej i wtedy konieczne jest sięgnięcie po wodę.

Dlatego podczas aktywności fizycznej szczególnie nacisk należy położyć na odpowiednie nawodnienie, które zaczyna się dużo wcześniej niż sam trening (5–10 ml płynu na każdy kilogram masy ciała co najmniej na 4 godziny przed treningiem). Utrata wody w czasie treningu zależy od intensywności ćwiczeń, czasu ich trwania, od tego, w jakich warunkach odbywa się aktywność (im gorętsze i bardziej wilgotne otoczenie, tym większa jest utrata płynów). Metodą, która bardzo często pomaga oszacować, jaką ilość wody należy uzupełnić po treningu, jest po prostu zważenie zawodnika przed ćwiczeniami i po ich zakończeniu.

W PRZYPADKU MŁODEGO SPORTOWCA ODWODNIENIE PRZEKŁADA SIĘ NA GORSZĄ WYDAJNOŚĆ FIZYCZNĄ ORAZ NA OGÓLNY STAN ZDROWIA. ORGANIZM JEST WÓWCZAS DUŻO BARDZIEJ OBCIĄŻONY, ĆWICZENIA STAJĄ SIĘ DLA DZIECKA TRUDNIEJSZE I DUŻO SZYBCIEJ ODCZUWA ONO ZMĘCZENIE.

Zazwyczaj uznaje się, że **po standardowym treningu należy wypić 1,2–1,5 l płynu na każdy kilogram masy utraconej podczas ćwiczeń**. Na początku niech to będzie tyle, ile potrzeba do zaspokojenia pragnienia, a resztę należy popijać małymi łykami, aż organizm będzie prawidłowo nawodniony.

Do ćwiczeń o niskiej czy umiarkowanej intensywności trwających mniej niż godzinę wystarczy woda. W przypadku treningu o dużej intensywności trwającego ponad godzinę do odpowiedniego nawodnienia przyda się napój izotoniczny. Twój sportowiec może samodzielnie go przygotować – zgodnie z naszym przepisem.

NAPÓJ IZOTONICZNY

SKŁADNIKI:

- ✓ 250 ml ciepłej wody
- ✓ 10 g miodu
- ✓ szczypta soli
- ✓ sok z 1 cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W ciepłej wodzie rozpuść miód i sól, dodaj wyciśnięty z cytryny sok. Całość wymieszaj.



IX. ZAPEWNIJ DZIECKU ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ SNU

Sen jest kluczowym elementem zdrowego stylu życia. To **czas odpoczynku, wzrostu oraz regeneracji organizmu**, a zwłaszcza układu nerwowego i mięśniowo-szkieletowego. Podczas snu obniża się temperatura ciała, zachodzą w nim zmiany hormonalne (m.in. wzrasta produkcja melatoniny), a aktywność metaboliczna zwalnia. Dzieci w wieku od 6 do 13 lat powinny spać mniej więcej 9–11 godzin, a młodzież w wieku od 14 do 17 lat – około 8–10 godzin*.

PAMIĘTAJ

PEŁEN CYKL SNU TRWA OKOŁO 90 MINUT. ABY ZATEM SEN TWOJEGO DZIECKA BYŁ NAJBARDZIEJ EFEKTYWNY, ZADBAJ O TO, BY SPAŁO ONO NP. 6-7 CYKLI, CZYLI 9 -10,5 GODZIN, W ZALEŻNOŚCI OD JEGO POTRZEB.

Bardzo istotna jest nie tylko odpowiednia długość snu, lecz także jego **wysoka jakość**. Zapewni ona lepszą wydajność organizmu i będzie miała przełożenie na pamięć oraz wzrost koncentracji. Jeśli dziecko będzie się czuło wyspane, łatwiej mu będzie również zmierzyć się z problemami czy trudnościami, które pojawiają się w ciągu dnia. **Dostateczna ilość snu ma przełożenie również na wyniki sportowe** – poprawia szybkość, czas reakcji oraz dokładność.

DOBRY SEN POMAGA ZADBAĆ O PRAWIDŁOWĄ MASĘ CIAŁA.

Niedosypianie wpływa na **podwyższenie poziomu greliny** – hormonu, który pobudza apetyt. Słaba jakość snu lub niewystarczająca liczba przespanych godzin może spowodować zaburzenia gospodarki hormonalnej, co z kolei prowadzi do zwiększonego apetytu, zwłaszcza na wysokokaloryczne potrawy. Może to prowadzić do błędnego koła: brak snu prowadzi do zwiększonego apetytu, a z kolei przejadanie się na noc – zaburza jakość snu.

* Rekomendowana długość snu dla dzieci i młodzieży według wytycznych Amerykańskiej Akademii Medycyny Snu.

SKĄD WIEMY, KIEDY POWINIŚMY IŚĆ SPAĆ...?

Odpowiada za to tzw. **rytm okołodobowy**. Warunkuje on najlepszą sprawność fizyczną i psychiczną w ciągu doby oraz określa, jaka pora snu jest dla nas najkorzystniejsza. Rytm okołodobowy powstał, ponieważ zegar biologiczny człowieka dostosowuje liczne procesy wewnętrzne do cyklicznie zmieniających się warunków środowiskowych oraz do ruchu obrotowego Ziemi wokół osi. Dzięki niemu Twój organizm funkcjonuje jak doskonała orkiestra symfoniczna. Wszystkie procesy biologiczne – tak jak instrumenty w orkiestrze – współgrają ze sobą, a ich korzystne parametry przypadają na najodpowiedniejszą porę doby.

PROCES BUDZENIA SIĘ I ZASYPIANIA REGULUJĄ HORMONY

Pierwszym z nich jest **melatonina** (hormon snu), która jest wydzielana w ciemności (jej poziom we krwi jest najwyższy w nocy). Jeśli znajduje się w organizmie w odpowiednim stężeniu, wówczas poprawia proces zasypiania i jakość snu, a także ogranicza liczbę wybudzeń w nocy.

Drugi bardzo istotny hormon stanowi **kortyzol** (hormon stresu), którego poziom jest najwyższy w godzinach porannych. Wydziela się on również w sytuacjach, gdy czujesz napięcie lub zdenerwowanie. Niedobór snu powoduje podwyższenie jego stężenia we krwi.

Skutki **niedoboru snu** dotyczą wiele obszarów organizmu Twojego dziecka. Wywołują zmęczenie, spadek motywacji i trudności w nauce, pogarszają też odporność na stres. Powodują także dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego, bóle głowy, zaburzenia metabolizmu i wydzielania hormonów. Co więcej, wpływają na zwiększone ryzyko wystąpienia niektórych chorób, np. cukrzycy.



POMÓŻ SWOJEMU DZIECKU WYPRACOWAĆ ZDROWE NAWYKI, KTÓRE UŁATWIĄ MU ZADBANIE O DOBRY SEN.

Kieruj się następującymi pięcioma zasadami.

ZASADA NR 1

Zachęcaj dziecko do tego, by **kładło się spać i wstawało** o mniej więcej tej samej porze.

ZASADA NR 2

Wytłumacz córce czy synowi, że przed snem **nie należy już oglądać telewizji, korzystać z komputera i telefonu**. Tzw. niebieskie światło, które emitują te urządzenia, ma negatywny wpływ na jakość snu.

ZASADA NR 3

Leżąc w łóżku, warto pomyśleć o **przyjemnych momentach mijającego dnia**. Możesz też poczytać dziecku opowiadania relaksujące, które pomagają wyciszyć organizm i skupić się na oddechu.

ZASADA NR 4

Kolację – najlepiej wspólną! – zjedzcie na 3 godziny przed snem. Unikajcie ciężkostrawnych i słodkich potraw, zrezygnujcie także z mocnej herbaty i napojów gazowanych.

ZASADA NR 5

Bardzo istotne jest również **wygodne miejsce do spania**. Zadbaj więc o odpowiedni materac i poduszkę, ale także o to, by wywietrzyć pokój i zasłonić okna.



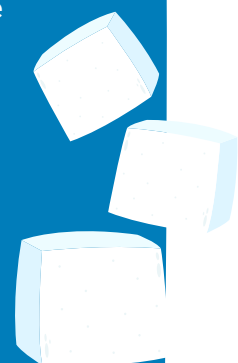
X. STARAJ SIĘ UNIKAĆ PRODUKTÓW NIEKORZYSTNYCH DLA ZDROWIA

Prawidłowo zbilansowana dieta dziecka powinna dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich proporcjach. Aby osiągnąć ten cel, warto unikać kilku składników w komponowaniu codziennych posiłków.



1 OGRANICZ SPOŻYCIE CUKRU

– dotyczy to przede wszystkim słodyczy i słodzonych napojów. Warto wprowadzić do diety dziecka wodę jako podstawę nawodnienia. Desery można przygotować wspólnie w domu – dodaj wówczas mniej cukru lub zamień go np. na erytrol, ksylitol czy stewię. Oczywiście najlepiej jest postawić na zdrowsze przekąski – np.: świeże i suszone owoce, koktajle owocowe, a także desery przygotowywane z daktyli, suszonych moreli, rodzynek, awokado, migdałów czy orzechów. Pamiętaj, że nadmiar cukrów dodanych w diecie może prowadzić do wielu problemów zdrowotnych, w tym nadwagi, cukrzycy typu 2 i próchnicy.

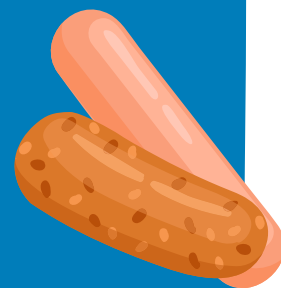


2 KONTROLUJ SPOŻYCIE SOLI

– najprościej to zrobić, ograniczając słone przekąski (typu chipsy, paluszki) i usuwając solniczkę ze stołu oraz starając się nie dosalać jedzenia bez spróbowania. Warto też stosować przy przyrządzaniu posiłków takie zioła i przyprawy jak bazylia, oregano, majeranek, estragon, szalwia, kolendra, cząber, pieprz czarny, gorczyca czy lubczyk – doskonale zastępują one sól. Sprawdzaj etykiety i zawartość tego składnika w gotowych produktach spożywczych. Nie zapominaj, że zbyt duża ilość soli w diecie może zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i nadciśnienia.



3 **PODAWAJ MNIJ MIĘSA CZERWONEGO I PRZETWORÓW MIĘSNYCH (M.IN. WĘDLIN, KIEŁBAS)**



– na początek warto zaplanować jeden dzień bezmięśny w tygodniu, a później ograniczyć jego spożycie do kilku razy w tygodniu. Warto też wymienić mięso czerwone na mięso białe (drób) lub ryby, jaja czy rośliny strączkowe. Spróbuj np. przyrządzić kotlety z fasoli albo z ciecierzycy. Do przygotowania kanapek możesz użyć pasty z awokado, jajek bądź tofu. Do każdego posiłku dorzuć solidną porcję warzyw – najlepiej świeżych. Pamiętaj, że czerwone mięso (zwłaszcza przetworzone) jedzone w nadmiarze jest czynnikiem zwiększającym ryzyko nowotworów jelita grubego i trzustki. Dodatkowo produkcja zamienników mięsa jest bardziej przyjazna planecie – dzięki mniejszemu zużyciu zasobów naturalnych i ograniczeniu emisji gazów cieplarnianych.

Przy komponowaniu zdrowej diety należy też unikać monotonii żywieniowej. Staraj się wprowadzać do jadłospisu dziecka różnorodne grupy produktów spożywczych, aby dostarczyć organizmowi wszystkie potrzebne składniki odżywcze.

MAMY NADZIEJĘ, ŻE PRZYPOMNIELIŚMY CI O KILKU WAŻNYCH ZASADACH, KTÓRE SĄ PODSTAWĄ ZDROWEGO STYLU ŻYCIA.

Pamiętaj, że we wprowadzaniu nowych reguł dotyczących sposobu odżywiania i stylu życia ogromne znaczenie mają cierpliwość i konsekwencja. Nie stawiaj przed dzieckiem nierealnych wyzwań, które ciężko będzie mu wdrożyć na stałe. Lepiej iść do celu małymi krokami, tak aby uniknąć poczucia zawodu czy braku sprawczości. Daj dziecku też prawo do małych odstępstw od normy – działaj konsekwentnie, ale pozwól mu czasem na pewną elastyczność. Przykładowo: nie ma nic złego w tym, że z okazji urodzin zje kawałek tortu z ulubionej cukierni, pod warunkiem że będzie to wyjątek, a nie nowa codzienna reguła.

NIE ZAPOMINAJ TAKŻE O TYM, BYŚ TO TY – JAKO RODZIC CZY OPIEKUN – DAWAŁ DOBRY PRZYKŁAD. DZIECI NAJLEPIEJ UCZĄ SIĘ PRZEZ NAŚLADOWANIE DOROSŁYCH! JESTEŚMY PRZEKONANI, ŻE WDROŻENIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA WYJDZIE NA DOBRE CAŁEJ WASZEJ RODZINIE.

Autorki - Ekspertki ds. żywienia w Nestlé Polska



Katarzyna
Kałaska



Katarzyna
Żywczyk



Blanka
Mellova