

Jak powinna wyglądać dieta dziecka w wieku szkolnym?

Prawidłowe odżywianie dzieci jest bardzo ważne. Nie tylko wspiera rozwijający się organizm, ale także pomaga stawić czoła wielu wyzwaniom oraz dodaje energii do pokonywania codziennych wyzwań. Jeśli chodzi o powikłania spowodowane nieprawidłową masą ciała, odpowiednie odżywianie pomaga nam rozwiązać problem. To nie wszystko! Dieta wpływa także na:

- samopoczucie,
- poziom energii,
- zdrowie psychiczne,
- sen
- cerę,
- sprawność fizyczną,
- i więcej...

Nastolatki z nadwagą i otyłością lub z zaburzonym postrzeganiem swojego ciała często szukają różnych diet. Uwzględnij niską kaloryczność, wykluczenie dużych grup produktów, post... Media społecznościowe, idole i presja rówieśników często zwiększają motywację do poszukiwania takich rozwiązań. Niestety przestrzeganie wielu popularnych diet internetowych, oprócz niedoborów żywieniowych, może prowadzić do problemów zdrowotnych. Zdrowa dieta dla nastolatków ma inne zalety oprócz utrzymania właściwej wagi. Pozwala zadbać o swoje ciało i samopoczucie, zmniejszyć zmęczenie, poprawić nastrój, a jednocześnie poprawić swój wygląd. Pomaga także sprostać ogromnym wymaganiom rozwijającego się mózgu, wspomaga regenerację podczas snu oraz dostarcza energii potrzebnej do codziennych zajęć i nauki..

Jaka jest najlepsza dieta dla nastolatków?

Polecamy dietę opartą na następujących zasadach:

- 80% pożywienia składa się ze zdrowych, minimalnie przetworzonych produktów,
- woda jak najczęściej zamiast słodkich napojów,
- źródło białka w każdym posiłku,
- owoce i warzywa do każdego posiłku
- świeże zioła lub suszone zioła zamiast soli,
- średnia garść orzechów raz dziennie,
- 4-5 posiłków głównych zamiast stałych przekąsek,
- zbilansowane menu i smaczne posiłki zamiast restrykcyjnej diety .

Dodatkowo promowanie zdrowego stylu życia u młodzieży należy wspomagać regularną aktywnością fizyczną. Pływanie, jazda na rowerze, gra w piłkę nożną czy nawet proste spacerowanie czy gry ćwiczeniowe na konsoli – te rzeczy sprawiają, że starania szybciej przyniosą

pożądane efekty. Zamiast jeździć samochodem najlepiej przeznaczyć przynajmniej godzinę dziennie na umiarkowaną aktywność, taką jak wspomniane chodzenie.

Najczęstsze błędy w diecie nastolatka

Z różnych badań wynika, że większość nastolatków nie jada śniadań. Regularnie spożywanymi posiłkami są za to obiad i kolacja. Zalecane przez IŻŻ pięć posiłków dziennie jada niecałe 10 procent nastolatków. Ok. 60 procent z nich jada jedynie 4 posiłki dziennie.

Inne błędy w diecie nastolatków:

- pojadanie między posiłkami
- sięganie po słone i słodkie przekąski
- picie słodkich napojów
- picie napojów energetycznych
- spożywanie produktów wysoko przetworzonych, w tym fastfoodów
- zbyt mała ilość w diecie nabiału, warzyw i owoców
- unikanie picia wody

Co powinna zawierać zdrowa dieta dla młodzieży? Mam kilka przepisów, które sprawdzą się jako podstawa zdrowego jadłospisu. Warto umieścić je w diecie każdego młodego człowieka, który chce zadbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie na co dzień. Na dodatek zobaczcie, jakie są pyszne!

Przykładowy jadłospis dla dziecka w wieku szkolnym.

Dziecko musi mieć ścisły harmonogram posiłków, jest to 5 posiłków, które odbywają się w określonym czasie:

Obfite śniadanie o 7-8 rano, na które składa się owsianka lub kasza gryczana, sałatka warzywna lub owocowa. Można też zjeść omleta i grzankę z serem. Po śniadaniu można wypić szklankę soku, ale nie z kartonu, bo te zazwyczaj są dosładzane, najlepiej, aby był to świeżo wyciśnięty sok warzywny, np. z marchwi.

Lunch Box (10.30) - II Śniadanie do szkoły (przykładowe propozycje poniżej)

Na obiad (13:30) obowiązkowo należy zjeść danie gorące: zupę, rosół, zupę mleczną. To podstawa prawidłowej diety, bo to właśnie zupy przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania żołądka.

Lekki posiłek zalecany jest na podwieczorek (16:30), mogą to być owoce, wafle ryżowe, sok.

Na kolację (18:30) mogą to być gotowane warzywa, mięso lub ryby, soki, kompoty, lub zwykłe kanapki z razowym pieczywem.

Ponadto monitoruj ilość wody, którą pije dziecko. W wieku 13 lat jest to **1,5 litra dziennie** lub więcej, w wieku 14-16 lat już 2,5 bez uwzględnienia pozostałych napojów. Woda pomaga oczyścić organizm i likwiduje fałszywe uczucie głodu.

Pomysł na lunchbox do szkoły

Przedstawiamy 8 przepisów na **pyszne i zdrowe drugie śniadania** do szkoły. Wszystkie **przykłady śniadań** wzbogacone są o owoce, warzywa i smaczną przekąskę.

Śniadanie I: Racuszki z jabłkami

Lunchbox zawiera:

- racuszki z jabłkami (przepis poniżej)
- brzoskwinie
- maliny
- precle



Racuszki, placuszki, czy mini naleśniki to jedne z ulubionych potraw dzieci. Na pewno się ucieszą jeśli znajdą je w swojej śniadaniówce :) Do placuszków idealnie pasować będą ulubione owoce naszych dzieci. Fajną przekąską po słodkim śniadaniu mogą być precelki, bądź małe krakersy np. w kształcie zwierząt.

Śniadanie II: Ślimaczki z tortilli



W śniadaniówce mamy:

- tortilla: serek śmietankowy, wędlina z pieczonego kurczaka, sałata, ogórek (przepis na proste placki tortilli bez glutenu poniżej)
- marchewka
- papryka
- muffina orkiszowa z borówkami (przepis poniżej)

Alternatywa dla kanapek z szynką. Tortillowe ślimaczki mogą zawierać wszystko to, co dzieci najbardziej lubią, wędlinę z drobiu, przeróżne warzywa. Mini tortillę smarujemy serkiem, rozkładamy na niej sałatę i kilka plasterków wędliny z drobiu. Zwijamy w rulon i kroimy na ślimaczki :) Zamiast serka można posmarować tortillę pastą warzywną lub humusem. Muffinka orkiszowa będzie smaczną alternatywą dla słodkiego batona.

Śniadanie III: Meksykańskie quesadillas zamiast kanapek z serem



Lunchbox zawiera:

- tortilla zapiekana z serem mozzarella (przepis na tortillę bez glutenu poniżej)
- chipsy kukurydziane
- ogórek
- papryka
- mus z warzyw i owoców

Quesadillas są uwielbianym przez dzieci daniem. Smakują dobrze na ciepło, jak i na zimno i są bardzo proste, a ich wykonanie trwa kilka minut: Nagrzewamy patelnię. Mini tortillę posypujemy serem, zginamy na pół i opiekamy z obu stron do złotego koloru. Można też przyrządzić ją z kurczakiem, bądź innymi, lubianymi przez dziecko dodatkami. Warzynno-owocowe musy są świetnym sposobem, by przemycić trochę warzyw do diety niejadków. Dzieci je uwielbiają, są niedrogie i w sklepach dostępne jest wiele różnych smaków.

Śniadanie IV: Jogurt z czekoladowymi kuleczkami i owocami

W śniadaniówce znajdują się:

- jogurt naturalny
- czekoladowe kuleczki ryżowe
- ciasteczka zbożowe bez cukru
- brzoskwinia



- kiwi
- maliny
- paluszek serowy
- popcorn

Śniadanie V: Makaron z gotowanym kurczakiem



W śniadaniówce mamy:

- ulubiony makaron: gotowany kurczak, marchewka z groszkiem, starty ser mozzarella lub parmezan, odrobina oliwy z oliwek, sól, pieprz
- jabłko
- kiwi
- maliny
- muffinka orkiszowa (przepis poniżej)

Śniadanie VI: Jogurt z muffinką

W śniadaniówce mamy:

- jogurt
- muffinka orkiszowa z borówkami (przepis poniżej)
- marchewki
- kiwi
- maliny
- paluszek serowy



Śniadanie VII: Wrap z kurczakiem



W lunch box zawiera:

- tortillę z gotowanym kurczakiem, papryką, sałatą, ogórkiem i odrobiną keczupu (przepis na tortillę bez glutenu poniżej)
- marchewki
- popcorn
- mus warzywno-owocowy

Śniadanie VIII: Jajko z wędliną drobiową i warzywami

- jajko na twardo
- wędlina drobiowa
- ogórek
- brokuł
- paluszek serowy
- żelki w 100% z owoców



Dziękuję :-)- psycholog Ewelina Ostapczuk