

JEDZENIE MA OGROMNY WPŁYW NA NASZE SAMOPOCZUCIE. WARTOŚCIOWE POSIŁKI SĄ SZCZEGÓLNIIE WAŻNE W OKRESIE INTENSYWNEGO WZROSTU I WYŁĘŻONEJ PRACY, JAKĄ WYKONUJE KAŻDY UCZEŃ.

WARTO ZATEM ZADBAĆ O DIETĘ NASZEGO DZIECKA WCZEŚNIEJ I WDROŻYĆ PEWNE ZMIANY CHOCIAŻBY W WAKACJE POPRZEDZAJĄCE ROZPOCZĘCIE NAUKI POCIECHY W SZKOLE.

ŚNIADANIE

Przed wyjściem z domu dziecko powinno zjeść coś wartościowego. Najlepiej nie w pośpiechu i zdenerwowaniu. Lepiej wstać kwadrans wcześniej i spokojnie zjeść śniadanie. Są dzieci, z którymi rano trudno coś ustalić- w takim wypadku warto jeszcze wieczorem umówić się, co będzie na śniadanie.

Jeśli dziecko rano nie ma apetytu, spróbuj zaproponować mu np. bananowy koktajl (zrobisz go w kilka sekund z banana i kefiru) albo chrupiącego tosta. Większe śniadanie daj mu do szkoły.

LUNCH-BOX

Funkcji drugiego śniadania z pewnością nie spełni drożdżówka czy paczka chrupek. Dziecko potrzebuje wartościowego posiłku. Zaproponuj mu różne przekąski. Oprócz kanapki dobrze sprawdzają się małe pomidorki, marchewka lub ogórek pokrojone w słupki, rozmaite owoce, chrupkie pieczywo, orzechy, suszona żurawina. Zamiast kanapki można zapakować np. ryż z prażonym jabłkiem, kawałek naleśnika lub sałatkę makaronową.

WODA

Ustalcie z dzieckiem, że do picia dostaje wodę - nie sok, nie słodzoną herbatę, nie gazowany napój. To ważne. Cukier zawarty w słodzonych napojach powoduje nagły przyływ energii, a potem gwałtowny jej spadek.

Zwróć uwagę, ile wody ubywa z butelki, gdy dziecko jest w szkole. Czy pamięta o picciu? Niedostateczne nawodnienie powoduje bóle głowy, zły nastrój, pogorszenie koncentracji, a także zaparcia.

STOŁÓWKA SZKOLNA

Jeśli dziecko spędza w szkole wiele godzin (po lekcjach przechodzi do świetlicy), powinno zjeść coś ciepłego. Wiele stołówek serwuje naprawdę smaczne posiłki, warto spróbować. Tym bardziej, że wspólny posiłek jest świetną okazją do rozmowy z rówieśnikami, co bardzo dobrze wpływa na integrację.

JAKIE PRODUKTY SĄ SZCZEGÓLNIIE CENNE DLA NASZEGO DZIECKA:

- produkty pełnoziarniste - stabilizują poziom cukru we krwi, zapewniają stałe uwalnianie energii, są bogate w witaminy z grupy B, magnez i inne składniki dobrze wpływające na kondycję emocjonalną;
- warzywa i owoce - wspierają odporność, regulują trawienie, nawadniają organizm;
- nasiona, pestki, orzechy - zawierają kwasy tłuszczowe, witaminę E, magnez, cynk i inne składniki mineralne korzystnie wpływające na procesy uczenia się i równowagę emocjonalną;
- tłuste morskie ryby - bogate źródło cennych kwasów tłuszczowych poprawiających pracę mózgu i układu nerwowego.

JEŚLI TWOJE DZIECKO BYWA ROZDRAŻNIONE, POBUDZONE, SZYBKO SIĘ MĘCZY, MA PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ - PRZYJRZYJ SIĘ JEGO PRZEKĄSKOM

Za wahania nastroju mogą odpowiadać słodkie i słodkie napoje (także soki owocowe) oraz niektóre chemiczne dodatki do żywności (np. barwniki).

Za nadpobudliwość u dzieci odpowiadać mogą zjadane i wypijane: tartrazyna (E 102), żółcień chinolinowa (E 104) i pomarańczowa (E 110), azorubina (E 122), czerwien koszenilowa (E 124), erytrozyna (E 127), czerwien allura (E 129), indygotyn (E 132), karmel (E150a-d), litorlubina (E180).