



Wzorowy pierwszoklasista – 5 porcji warzyw, owoców lub soku w diecie 7-8 latka

Gdy maluch idzie do szkoły...

Młody człowiek, którego organizm codziennie się rozwija, potrzebuje diety opartej na wartościowych produktach, dostarczających dużo energii. Każdego dnia dziecko jest narażone na stres, związany z zajęciami w szkole, nowym środowiskiem, odmiennym trybem dnia. Fizyczny wysiłek, przebywanie w ruchu, godziny spędzane w świetlicy czy na osiedlowym podwórku sprawiają, że nasze pociechy potrzebują wyjątkowo dużo energii i sił witalnych. Organizatorzy kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” przypominają – owoce, warzywa i soki w diecie dziecka wzmacniają jego organizm i są nie do zastąpienia!

Dziecko w wieku 7 lat potrzebuje dziennie między 1500 a 2000 kcal. Młody organizm nie jest w stanie sprawnie funkcjonować, jeżeli nie będą mu dostarczane odpowiednie witaminy i składniki odżywcze. Zapotrzebowanie dziecka na witaminy oraz minerały jest bardzo duże, ponieważ warunkują one prawidłowy rozwój oraz pomagają równoważyć wydatki energetyczne, na które jest narażone dziecko każdego dnia. Dr Agnieszka Jarosz, kierownik Centrum Promocji Prawidłowego Żywienia i Aktywności Fizycznej w Instytucie Żywności i Żywienia, ekspert wspierający kampanię „5 porcji warzyw, owoców lub soku” przypomina, aby dostarczać dziecku potrzebnych wartości odżywczych w mądry sposób - *Mamy często nie zdają sobie sprawy, że smaczna przekąska dla dziecka może być kaloryczną bombą. Lubiane przez dzieci przekąski często mają nawet po 500 kcal!*

Niewłaściwe nawyki żywieniowe dzieci są kształtowane i utrwalane w domu i szkole. To od rodziców dzieci uczą się najczęściej – towarzysząc naszym pociechom każdego dnia, stajemy się największymi autorytetami i wzorami do naśladowania. Młody uczeń bacznie

www.5porcji.pl

1 porcja to:  lub  lub 

KAMPAANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



KAMPAANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



obserwuje tryb życia i nawyki dorosłych, zarówno dobre, jak i złe. Jeżeli w domu przeważa dieta oparta na produktach bogatych w proste cukry i tłuszcze, to dziecko szybko przyzwyczai się i polubi taką dietę. Rodzice powinni pamiętać, że dzieci są baczniymi obserwatorami oraz kłaść jak największy nacisk na mądre odżywianie w domu – w ten sposób kształtuje się prawidłowe nawyki na całe życie.




Rekomendacje dot. diety pierwszoklasisty

Organizatorzy kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” rekomendują:

- Pamiętaj, że jedna szklanka (200 ml) 100% soku może zastąpić jedną porcję warzyw lub owoców.
- Urozmaicaj codzienne menu Twojego dziecka! Przebywanie w szkole często po 6-7 godzin sprawia, że młody uczeń potrzebuje posiłków, które dostarczą mu energii na cały dzień. Niech drugie śniadanie stanowi kompletny zestaw trzech posiłków – pamiętaj o kanapce na pełnoziarnistym pieczywie, owocu lub warzywie, a także butelce 100% soku.

Dieta młodego człowieka to wielkie wyzwanie, ponieważ dzieci nie tolerują wielu smaków i preferują szybkie oraz słodkie przekąski. Dlatego też każda mama powinna nauczyć się przygotowywać ciekawe i pełnowartościowe posiłki do szkoły – informuje dr Agnieszka Jarosz. W kształtowaniu właściwych nawyków żywieniowych naszych pociech pomocny może okazać się nowy trend kulinarny, który przybył do Polski zza zachodniej granicy, a narodził się w Japonii. Bento to rodzaj posiłku kuchni japońskiej, mający postać pojedynczej porcji na wynos, zapakowanej w poręczne, dwuczęściowe pudełko. Modne bento to odpowiednio zbilansowane węglowodany, białka i tłuszcze oraz inne składniki mineralne. Dwuczęściowe pudełko umożliwia ułożenie dwóch lub trzech wartościowych posiłków dla

www.Sporcji.pl

1 porcja to:  lub  lub 

KAMPAANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



KAMPAANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



dziecka. Duża ilość warzyw i owoców dodatkowo udekoruje zestaw i zachęci młodego ucznia. Pamiętajmy, aby bento zawierało wartościowe produkty, np. 1/3 węglowodanów (kromka pieczywa), 1/3 białka (wędlina z indyka, gotowane jajko), 1/3 warzyw i owoców (nektarynka, marchewka). Pełnowartościowy posiłek w pudełku i butelka 100% soku dostarczy dziecku odpowiednią ilość energii i zmniejszy potrzebę kupowania przekąsek w sklepikach lub automatach w szkole.

Odżywianie dziecka, które zaczyna uczęszczać regularnie do szkoły, to wielka odpowiedzialność. Codziennie nasza pociecha jest narażona na spadek odporności i duży wysiłek zarówno fizyczny, jak i intelektualny. Pełnowartościowa, zbilansowana dieta dziecka pozwoli mu prawidłowo rosnąć, rozwijać się, a także uczyć się prawidłowego trybu życia. Dr Agnieszka Jarosz apeluje - *Pokażmy naszemu dziecku, jak dostarczać sobie energii we właściwy sposób – niech pożywne posiłki, w których jedno z najważniejszych miejsc zajmują warzywa, owoce i 100% soki, zastąpią kaloryczne przekąski. To właśnie my, rodzice, jesteśmy nauczycielami, których działanie jest chętnie naśladowane przez dzieci.*




Ciekawostki:

Bardzo duża ilość potasu zawarta jest w soku pomidorowym, wielowarzywnym, marchwiowo-jabłkowym, pomarańczowym i ananasowym.

Jedna porcja zarówno marchwi, jak i jedna szklanka (200 ml) soku marchwiowego pokrywają ponad 100% dziennego zapotrzebowania na beta-karoten.

Witamina C, której bogatym źródłem są owoce cytrusowe, przyczynia się do prawidłowego tworzenia się kolagenu w celu prawidłowego funkcjonowania zębów.

www.Sporczi.pl

1 porcja to:  lub  lub 

KAMPAANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



KAMPAANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW