



Białystok, 13 września, 2018

INFORMACJA PRASOWA

Redakcje: [wszystkie/ lokalne/](#)

można publikować bez podawania źródła

Obiad jeden, a nie trzy, a drożdżówka raz na tydzień

Co powinna zawierać dieta młodego, uczącego się człowieka, by nauka jego była efektywna? Na pewno nie mogą to być ociekające tłuszczem fast foody, kaloryczne słodkości ani też słone chipsy i inne tego typu przekąski. Jadłospis naszych pociech powinien być zbilansowany, różnorodny i zawierać sporo owoców i warzyw.

Szkolny posiłek stanowi nieodłączny element zdrowego żywienia każdego dziecka, a miejsce na drugie śniadanie bezwzględnie musi się znaleźć w każdym plecaku. Oczywiście również obiady szkolne mogą być elementem zbilansowanej diety dziecka.

- Należy pamiętać o tym, że powinno ono zjeść jeden, podkreślam jeden obiad w ciągu dnia. Często spotykamy się z takim schematem – pierwszy obiad dziecko zjada w szkole, później czas spędza u dziadków, tam obowiązkowo jest zupa i drugie danie, a wieczorem w domu mama raczy maluchy obiadową kolacją – mówi Remigiusz Filarski z Centrum Dietetyki Stosowanej.

Zdaniem specjalistów z zakresu dietetyki popularna skądinąd drożdżówka ze szkolnego sklepiku może być jednym z wielu elementów modelu żywieniowego dziecka, ale pod pewnymi warunkami.

- O tym czy jest zdrowa czy nie, decyduje ilość zjedzonych drożdżówek oraz ich skład. Jeśli drugie śniadanie dziecka wygląda tak: „Masz 2 zł kup sobie drożdżówkę” to wówczas mamy problem. Ale jeżeli raz w tygodniu dziecko pozwoli sobie na taki produkt, na pewno nic złego się nie stanie – mówi Radosław Majewski, z CDS. - Oczywiście otwartym pozostaje pytanie czy można wyprodukować dobrą jakościowo drożdżówkę za 1,5zł?

Cukier to cukier

Warto zwracać uwagę na to co piją nasze dzieci, bo to że sok owocowo – warzywny jest zdrowy w każdej postaci, prawdą oczywiście nie jest.

- Musimy zwrócić uwagę na to ile cukru zawiera kartonik czy butelka soku, który jest reklamowany jako super zdrowy i jedyny wskazany naszym pociechom. Bardzo często podajemy im wody smakowe, które



są swoistą bombą kaloryczną, bo szklanka takiego produktu to ok. 40 kcal i 2 łyżeczki cukru – radzi specjalista z CDS.

Dietetycy podkreślają, by uważać też na tak zwane „zdrowe” słodyczne, na których są etykiety, oznajmujące, że nie ma w nich cukru.

- Warto wiedzieć, że eliminacja cukru z receptury (np. zastąpienie go cukrem brązowym lub miodem) nic nie da... Pozostałe składniki recepturowe mogą być również dużym źródłem energii (mąka, płatki owsiane – 100 g to ponad 350 kcal, pestki i orzechy – 100 g to około 600 kcal) – wyjaśnia Radosław Majewski.

Burger + cola + frytki = samo zło

Grzechem najcięższym, jaki popełniają rodzice jest przyzwolenie na częste objadanie się burgerami. Solidna kanapka z bekonem i serem zamawiana w barze w ramach obiadu może zawierać aż 850 kcal. Jakby tego było mało to burgery sprzedawane są często w zestawie z napojem gazowanym (500ml - to 10 łyżeczek cukru) oraz frytkami. To zaś sprawia, że taki posiłek pokrywa w 70% dzienne zapotrzebowanie na energię dorosłego człowieka. W efekcie, chcąc przestrzegać limitu kalorycznego nie mamy już miejsca na inne posiłki – śniadanie, drugie śniadanie i kolację.

A przecież sposób na domowego burgera jest banalnie prosty. Wystarczy 100 – 150 g mielonej wołowiny, usmażonej na patelni grillowej, bułka typu ciabata (ok. 80g), dowolne warzywa, sos lub ketchup i danie mamy gotowe. Taka kanapka to niecałe 500 kcal, więc tyle, ile średnio dostarcza obiad w zbilansowanej diecie.

Przykładowy jadłospis dziecka:

Śniadanie:

Koktajl bananowo - orzechowy: 300-400ml mleka, jogurtu lub kefiru, średni banan, 2-3 łyżki płatków gryczanych, 2 łyżki masła orzechowego bez cukru – składniki zmiksować blenderem.

Obiad jednodaniowy:

Tortilla razowa z kurczakiem (1 szt.): Na rozgrzanej patelni teflonowej podgrzać tortillę (1 placek ok. 60g) do momentu aż skórka zrobi się chrupiąca, a ciasto jędrne. Na tortillę nałożyć pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka (wcześniej przyprawioną i usmażoną na 2 łyżeczkach oleju) oraz dowolne warzywa np. mix sałat, cząstki pomidora/ogórka etc. Całość polać sosem jogurtowym (2-3 łyżeczki jogurtu naturalnego, czosnek, ewent. łyżeczka majonezu). Tortillę zwinąć zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu i jeszcze raz podgrzać na patelni. Kurczaka można zastąpić np. ok. 50-60 g. sera feta.

Podwieczorek:

Salatka owocowa z pestkami dyni: pokrojone owoce, małe jabłko (skropić sokiem z cytryny), brzoskwinia, kilka malin, pokrojona gruszka, 2-3 łyżki pestek dyni, 2 łyżki otrąb pszennych, szklanka jogurtu naturalnego.

Kolacja:

Jajko pieczone w szynce: piekarnik rozgrzać do 220 stopni. Naczynie żaroodporne wysmarować odrobiną oleju. Na spód naczynia położyć 4 plasterki chudej szynki, wbić 2 jaja, przyprawić, zapiekać do pożądanego stopnia ścięcia jaj (ok. 10 – 15 minut). Jajka posypać szczypiorkiem. Kromka chleba razowego, dowolny dodatek warzywny. Herbata bez cukru.

