WADOWICE, 12 marca 2020

***Przygotujmy wspólnie***

***– ekspert radzi, dlaczego powinniśmy gotować wraz z dziećmi***

**Prawidłowe odżywianie ma znaczenie już od najmłodszych lat, dlatego warto uświadamiać dzieci, że stosowanie zasad zbilansowanej diety tak naprawdę jest proste i wpływa na dobre samopoczucie. Jak to zrobić i na co szczególnie warto zwrócić uwagę w budowaniu świadomości żywieniowej wśród najmłodszych? Dietetyk współpracujący z programem edukacyjnym Akademia Uwielbiam, wyjaśnia, że wspólne gotowanie, a także rodzinne celebrowanie posiłków nie tylko umacnia rodzinne więzi, ale także w praktyce pomaga realizować zalecenia ekspertów ds. żywienia.**

***Zbilansowana dieta w teorii***

W codziennej diecie najważniejsze jest dbanie o różnorodność spożywanych posiłków oraz uwzględnienie właściwych proporcji pomiędzy poszczególnymi grupami produktów. Dobrze skomponowany jadłospis wspomaga prawidłowy rozwój organizmu oraz dostarcza niezbędne witaminy i składniki mineralne, które wpływają na jego codzienne funkcjonowanie. Na początku warto skupić się na regularnym spożywaniu posiłków w równych odstępach czasu. W ten sposób zapewnimy sobie lepszy metabolizm oraz optymalnie wykorzystamy dostarczane składniki odżywcze. *U dzieci i młodzieży bardzo dobrze sprawdza się system trzech głównych posiłków, z których szczególnie istotne jest śniadanie oraz dwóch przekąsek w ciągu dnia. Warto również wprowadzić jak najwięcej warzyw i owoców pod różnymi postaciami, które stanowią główne źródło składników mineralnych oraz witamin. Pamiętajmy, aby posiłki zawierały produkty zbożowe, takie jak makarony, mąki i płatki śniadaniowe, które dostarczają organizmowi energię oraz błonnik pokarmowy. Zadbajmy również o produkty bogate w białko, które są niezbędne do budowy tkanek i narządów, funkcjonowania hormonów oraz do prawidłowego wzrostu. W tym przypadku najlepiej sprawdzą się jajka, chude mięso, ryby, produkty mleczne oraz nasiona roślin strączkowych –* wyjaśnia**Karina Słota – dietetyk, ekspert współpracujący z programem edukacyjnym Akademia Uwielbiam.**

***Właściwe odżywianie w praktyce***

Sama wiedza jednak nie wystarczy – trzeba przełożyć ją na praktykę. *Przykładowo, na śniadanie możemy zjeść jajka zapiekane z pomidorami (np. w formie sosu), a na drugie śniadanie wybrać zbożowe płatki śniadaniowe z jogurtem naturalnym, owocami i orzechami. Na obiad możemy przygotować makaron z piersią z indyka i warzywami, a na kolację lekką sałatkę z sezonowych warzyw z dodatkiem sera lub nasion roślin strączkowych –* podpowiada **dietetyk.** Wszystkie te zasady możemy przekazać dzieciom w najprostszy sposób – zapraszając je do wspólnego gotowania.

***Badania potwierdzają, że warto jeść wspólnie z rodziną***

Budowanie i umacnianie rodzinnych relacji przy wspólnym gotowaniu wpływa także na samopoczucie i zdrowie psychiczne. Liczne badania potwierdzają, że im częściej spożywamy posiłki wspólnie z rodziną, tym lepsza jest jakość naszej diety, co może przekładać się na wartość wskaźnika BMI.[[1]](#footnote-1) Wspólne gotowanie i jedzenie ma więc realny wpływ na kondycję fizyczną oraz psychiczną. Badania[[2]](#footnote-2) przeprowadzone na ok. 26 tys. nastolatków udowodniły, że im częściej spożywali oni posiłki w gronie rodzinnym tym mniejszy poziom stresu odczuwali, rzadziej borykali się z problemami emocjonalnymi, a także chętniej pomagali innym i darzyli ich zaufaniem. Inne badanie[[3]](#footnote-3) pokazało, że matki jedzące wspólnie posiłki ze swoimi dziećmi czuły się szczęśliwsze i miały niższy poziom stresu związany z pracą zawodową.

***Dlaczego wspólne przygotowywanie posiłków jest ważne?***

Najważniejsze jest pokazanie praktycznego zastosowania zasad zbilansowanej diety, które łatwo można wdrożyć w codziennym życiu. Dobrym i sprawdzonym sposobem kształtowania właściwych nawyków żywieniowych jest wspólne, rodzinne przygotowywanie posiłków. Poprzez rozdzielenie zadań, takich jak krojenie, obieranie czy łączenie ze sobą składników, skracamy nie tylko czas poświęcony na gotowanie, ale przede wszystkim umacniamy więzi rodzinne oraz angażujemy domowników w dbanie o ich codzienną dietę. *Warto rozwijać swoje umiejętności kulinarne poprzez poszukiwanie inspiracji na wartościowe posiłki, które będą stanowiły interesujące bodźce dla najmłodszych – w ten sposób dużo łatwiej kształtować ich właściwy stosunek do jedzenia. Do tego wszystkiego poszukajmy aktywności fizycznej, która sprawia nam prawdziwą przyjemność – wtedy dużo chętniej i częściej będziemy trenować. Ruch, szczególnie na świeżym powietrzu, jest równie ważny dla zdrowia, co prawidłowo skomponowana dieta. Tego rodzaju treści zawiera program Akademia Uwielbiam* – podsumowuje **dietetyk***.*

Akademia Uwielbiam to program edukacyjny skierowany do uczniów klas VI-VIII szkoły podstawowej. Jego celem jest kształtowanie prawidłowych postaw i nawyków żywieniowych, zachęcenie do aktywności fizycznej, zwrócenie uwagi na higienę przygotowywania posiłków, a także na problem marnowania żywności.

Do Programu może dołączyć dowolna liczba nauczycieli i klas z danej szkoły. Wystarczy zgłosić się do programu poprzez formularz dostępny na stronie internetowej. Dodatkowo każda zapisana do Programu szkoła może również wziąć udział w Konkursie dla szkół, który polega na wspólnym przygotowaniu potrawy przez uczniów poszczególnych klas i zgłoszeniu zdjęcia oraz przepisu za pośrednictwem formularza konkursowego dostępnego na stronie www.akademiauwielbiam.pl. Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody, zarówno dla uczniów (warsztaty kulinarne i nagroda pieniężna dla klasy), nauczyciela prowadzącego (bon na zakupy) jak i dla szkoły, która prześle w konkursie największą liczbę przepisów ze zdjęciem, otrzyma nagrodę specjalną o wartości 5 000 zł!

Szczegóły dotyczące zapisów do Programu oraz zasad Konkursu dostępne są na stronie: [www.akademiauwielbiam.pl](http://www.akademiauwielbiam.pl).

Poniżej dwa przepisy opracowane we współpracy z blogiem krainamiodemplynaca.blogspot.com na dania, które są wartościowe i łatwe w przygotowaniu, również z najmłodszymi.

**Przepis nr 1:** **Pełnoziarniste śniadanie z wykorzystaniem zbożowych płatków Lubella Cinisy, Dżemu Łowicz 100% z owoców Malina i jogurtu naturalnego\***

(przepis na 2 porcje)

**Lista składników:**

* 1/2 słoiczka Dżemu Łowicz 100% z owoców Malina
* 1/2 szklanki Płatków Lubella Cinisy
* 200 ml gęstego jogurtu naturalnego
* 50 g borówek

**Przygotowanie:**

1. Jogurt naturalny połączyć z dżemem.
2. Połączony jogurt z dżemem rozdzielić do dwóch szklanek lub miseczek.
3. Przed podaniem wierzch jogurtu udekorować płatkami oraz borówkami.

**Przepis nr 2: Mini pizze na pszennym spodzie z wykorzystaniem Mąki Lubella Puszysta Uniwersalna, z sosem śmietanowym, szynką i brzoskwinią, podane z Ketchupem Pikantnym Kotlin\***

(przepis na 4 sztuki)

**Lista składników:**

* 1 i 1/2 szklanki Mąki Lubella Puszysta Uniwersalna
* Ketchup Kotlin Pikantny do podania
* 1/2 szklanki ciepłej wody
* 25 g świeżych drożdży
* 1 łyżeczka soli
* 1 łyżeczka cukru
* 2 brzoskwinie
* 8 plastrów szynki szwarcwaldzkiej
* 250 ml śmietany 36%
* 1 ząbek czosnku
* szczypta soli, gałki muszkatołowej oraz pieprzu
* świeża bazylia do dekoracji

**Przygotowanie:**

1. W cieplej wodzie wymieszać 2 łyżki mąki, pokruszone drożdże oraz cukier i zostawić na 15 minut w ciepłym miejscu.
2. Do dużej miski wsypać mąkę, dodać sól oraz spieniony rozczyn, wyrobić, zakryć i odstawić na około 45 minut w ciepłe miejsce.
3. W międzyczasie przygotować sos: śmietanę wymieszać ze sprasowanym czosnkiem, gałką muszkatołową, solą oraz pieprzem.
4. Wyrośnięte ciasto podzielić na 4 kawałki i dłońmi uformować okręgi o grubości 5-7 mm. W razie potrzeby podsypać mąką.
5. Wierzch posmarować sosem, kolejno ułożyć szynkę pokrojoną na mniejsze kawałki oraz plastry brzoskwini i odstawić na 15 minut do wyrośnięcia.
6. Piec na papierze do pieczenia, w piekarniku nagrzanym na 220 stopni przez około 20 minut.
7. Podawać z ketchupem i udekorować listkami świeżej bazylii.

*\*Przepisy powstały we współpracy z blogiem krainamiodemplynaca.blogspot.com*

**OPIS PRODUKTÓW:**

**Dżem 100% z owoców Malina** – przygotowany z 100g owoców na 100g produktu, cukry pochodzą wyłącznie z owoców. Nie zawiera konserwantów, sztucznych barwników, aromatów.

**Płatki Zbożowe Lubella Cinisy** – płatki śniadaniowe o smaku cynamonowym. Zawierają pełnoziarnistą mąkę pszenną i aromatyczny cynamon. Są źródłem wartościowego błonnika pokarmowego. Wspaniale smakują z mlekiem lub jogurtem.

**Mąka Lubella Puszysta Uniwersalna –** mąka pszenna, typ 520. Polecana do biszkoptów, ciast drożdżowych, na pierogi, bułki i do zagęszczania sosów i zup – jest to kompromis wszystkich mąk, dlatego znajduje wszechstronne zastosowanie.

**Ketchup Kotlin Pikantny –** przygotowany został z wyselekcjonowanych pomidorów. Łączy swój pyszny smak z wysoką jakością. Podobnie, jak inne ketchupy tej marki jest BEZ konserwantów i BEZ substancji wzmacniających smak.

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29334693> [↑](#footnote-ref-1)
2. Elgar, FJ, Craig W, Trites SJ. Family dinners, communication, and mental health in Canadian adolescents. J Adolesc Health. 2013; 52: 433-438. [↑](#footnote-ref-2)
3. Neumark-Sztainer D, Wall M, Story M, Fulkerson JA, et al. Are family meal patterns associated with disordered eating behaviors among adolescents? J Adolesc Health. 2004; 35: 350-359. [↑](#footnote-ref-3)