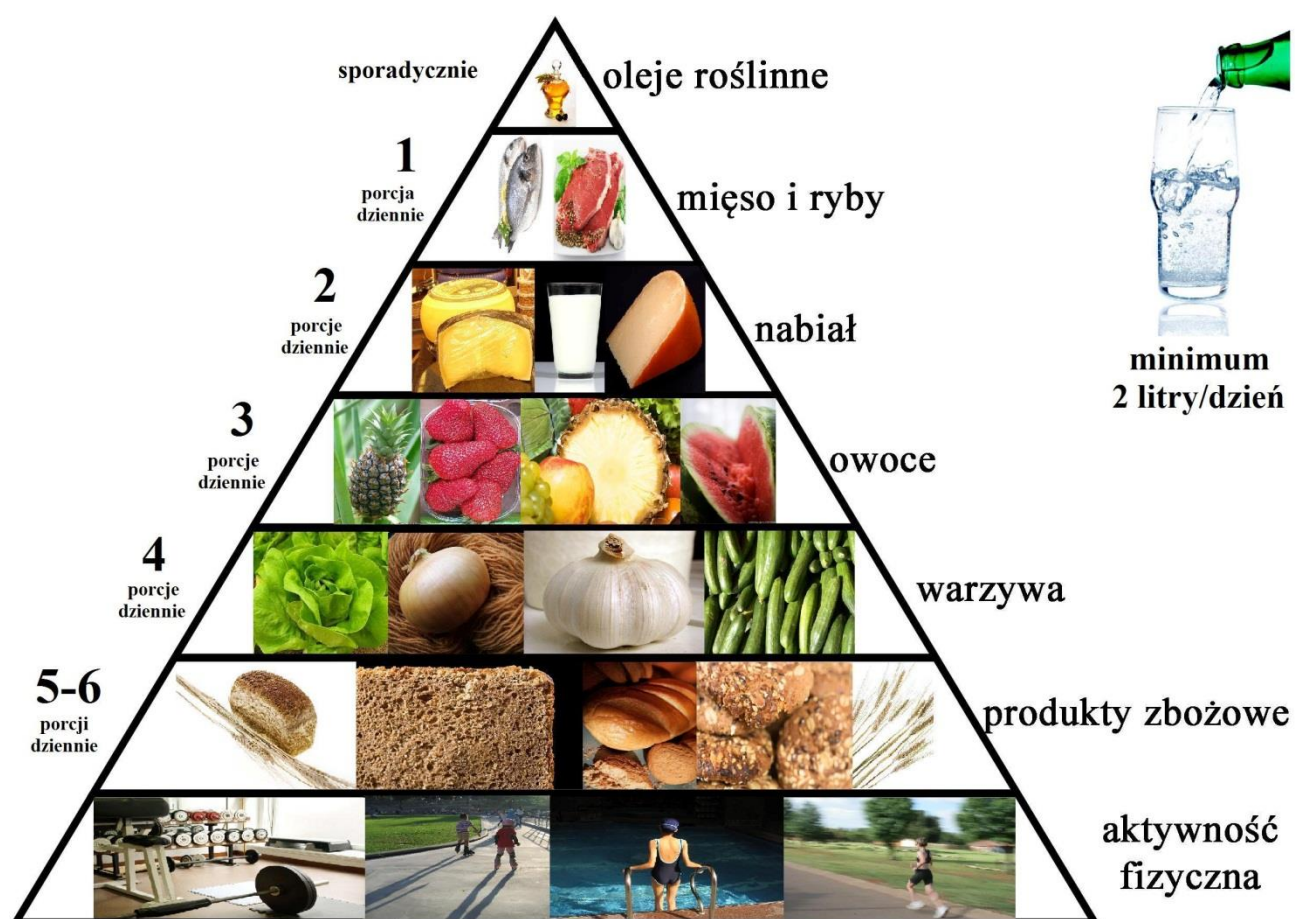


Aktywność fizyczna na obecny czas tylko w warunkach domowych



Prawidłowe Odżywianie – nie możemy dbać o zdrowie poprzez ruch na świeżym powietrzu – to chociaż jedźmy zdrowo!

Zdrowe odżywianie tak naprawdę wcale nie jest takie trudne i mocno absorbujące czasowo, a może dodatkowo stać się okazją do ciekawych poszukiwań i odkryć w dziedzinie żywieniowej. Poza tym może wyzwolić w nas kreatywność i oryginalność, coś, co jest wysoko cenione przez współczesnych.

Odkrywanie uroków zdrowego sposobu odżywiania się warto rozpocząć od choćby pobieżnego zapoznania się z podstawowymi zasadami w tym zakresie. Bez znajomości zasad prawidłowego żywienia opartych na rzetelnej naukowej wiedzy wielu ludzi odżywia się nieprawidłowo, co wcześniej lub później pociąga za sobą określone skutki. Dietetycy są w tym przypadku absolutnie zgodni – większa część naszego społeczeństwa (i nie tylko naszego) ma złe nawyki żywieniowe, wybiera niewłaściwe rodzaje żywności, nieprawidłowo je przechowuje i przygotowuje do spożycia. W ten sposób jesteśmy jednocześnie przekarmieni i niedożywieni. Przekarmienie wynika z faktu, że spożywany zbyt wiele pokarmów i napojów obfitujących w zbędne kalorie, a niedożywienie jest efektem małego urozmaicenia i wadliwego zestawienia posiłków, które wtedy nie zaspakajają właściwie potrzeb odżywczych ludzkiego organizmu.

Odpowiednio **zbilansowana i racjonalna dieta dziecka** jest szczególnie ważna, ponieważ warunkuje pełnię zdrowia oraz optymalny wzrost i rozwój, w tym zarówno fizyczny, jak i umysłowy. Odpowiedzialność za prawidłowe żywienie dziecka spada jednak na barki rodziców. To oni już od najmłodszych lat życia dziecka powinni przekazywać wzorce dotyczące zdrowego stylu życia oraz racjonalnej diety.

W codziennym jadłospisie dziecka powinno znaleźć się co najmniej 4-5 posiłków, w tym minimum jeden ciepły. W każdym z głównych posiłków, takich jak: śniadanie, obiad i kolacja, należy podać dziecku źródło pełnowartościowego białka, warzywa i/lub owoce oraz produkt obfitujący w węglowodany złożone. Ponadto w menu dziecka w wieku szkolnym powinny znaleźć się produkty zbożowe, takie jak: grube kasze, płatki oraz pełnoziarniste pieczywo (to doskonałe źródło błonnika pokarmowego). Nie można zapominać też o mleku i jego przetworach, szczególnie zalecane są produkty naturalne. Ta grupa produktów to bardzo cenne źródło wapnia, który jest budulcem kości i zębów. Żywienie dziecka powinno być urozmaicone, posiłki regularne, a wielkość porcji dostosowana do wieku i potrzeb młodego organizmu. Ponadto

należy unikać nadmiaru cukru i słodczy oraz innych niezdrowych przekąsek, spożywanych zwłaszcza podczas siedzących czynność

Dekalog zdrowego żywienia

1. W codziennym jadłospisie dziecka (w równych odstępach czasu) zaplanuj co najmniej 4-5 posiłków- przynajmniej jeden powinien być ciepły!

2. Pamiętaj, aby w głównych posiłkach znalazło się źródło pełnowartościowego białka.

3. W posiłkach uzupełniających (drugie śniadanie, podwieczorek) uwzględnij mleko i produkty mleczne oraz dodatki warzywne i owocowe!

4. Ogranicz spożywanie przez dziecko słodczy i wysokokalorycznych przekąsek (np. chipsy, paluszki, ciasteczka).

5. Unikaj potraw smażonych w głębokim tłuszczu, wybieraj raczej gotowane, pieczone w folii lub smażone bez tłuszczu!

6. Do posiłków gotowanych i duszonych używaj oleju rzepakowego lub oliwy, a do surówek i sałatek odpowiedni będzie dodatek oleju słonecznikowego lub sojowego!

7. Ogranicz sól.

8. Unikaj słodkich napojów gazowanych i żywności typu Fast food (frytki, hamburgery, pizza!).

9. Jedzenie powinno być urozmaicone.

10. Pij wystarczającą ilość wody.