

# Projekt SWISS CONTRIBUTION "Szkoła przyjazna żywieniu i aktywności fizycznej"

## II Śniadanie w szkole – ważny posiłek dla zdrowia dziecka

I śniadanie jest ważnym posiłkiem w ciągu dnia i powinno być spożyte przez dziecko przed wyjściem z domu. II śniadanie dostarcza energii i składników odżywczych organizmowi podejmującemu szereg wyzwań w ciągu dnia w szkole, w której uczeń przebywa nawet kilka godzin dziennie, a w przypadku dojazdów – czas ten jeszcze się wydłuża.

### Rola II śniadania

- Dostarczanie organizmowi potrzebnej energii i składników pokarmowych
- Wpływ na lepszą koncentrację, zapamiętywanie, zdolność uczenia, lepsze wyniki w nauce, rozwój intelektualny. Uczniowie, którzy nie spożywają II śniadania, osiągają gorsze wyniki w przedmiotach wymagających skupienia, takich jak matematyka czy geografia, częściej skarżą się na bóle głowy, złe samopoczucie, rozdrażnienie i konflikty z rówieśnikami.
- Wpływ na siłę fizyczną, dobre samopoczucie
- Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

### II śniadanie powinno zawierać

**Pieczywo pełnoziarniste** – to podstawa, najlepiej podawać pieczywo razowe, graham, pumpernikiel – spożywanie pieczywa z grubego przemiału wpływa na regulowanie pracy przewodu pokarmowego, zapewnia odpowiednią podaż energii, białka, witamin z grupy B, magnezu, cynku i błonnika pokarmowego.

**Mleko i produkty mleczne** – najlepsze źródło wapnia, którego niedostateczna podaż nie sprzyja osiągnięciu prawidłowej masy kostnej w czasie wzrostu i rozwoju dziecka. Najlepszym dodatkiem do II śniadania jest ser biały, plasterki żółtego sera, jogurt bądź kefir.

**Produkty białkowe** – preferowane: chuda wędlina, pieczone mięsa.

**Owoce i warzywa** – dobrym dodatkiem na kanapki będzie sałata, cykoria, plasterki pomidora czy kawałki papryki. Można podawać sałatkę lub surówkę, najlepiej z dodatkiem oleju roślinnego lub oliwy z oliwek. Warto dołączyć owoc sezonowy lub sok owocowy bądź warzywny.

**Napoje** – najlepszymi napojami uzupełniającymi II śniadanie są: woda mineralna, herbatki owocowe, soki owocowe i warzywne oraz napoje mleczne.

**Pamiętaj:** dzieci preferują słodkie i inne przekąski typu chipsy, słodkie napoje gazowane, choć są nieświadome, jakie to może mieć skutki dla ich organizmu. Produkty te tłumią uczucie głodu, ale nie dostarczają organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych, witamin i minerałów. Słodkie napoje gazowane wypierają spożycie korzystnych, dla zdrowia soków czy napojów mlecznych (mleko, kefiry, jogurty), powodując tym samym mniejsze spożycie m.in. wapnia czy witaminy C. Mają one ponadto duże ilości kalorii i niską wartość odżywczą.