



JEDZMY ZDROWO -KOLOROWO

W tym trudnym dla nas czasie powinniśmy zadbać także o nasze zdrowie fizyczne poprzez zdrowe odżywianie, wysypianie się czy umiarkowaną regularną aktywność fizyczną z zachowaniem środków ostrożności w przypadku, kiedy ćwiczymy poza domem. Zdrowy styl życia pomoże nam wzmocnić się zarówno fizycznie jak i psychicznie.

Dzięki właściwemu zdrowemu odżywianiu możemy zadbać o naszą odporność, samopoczucie fizyczne i psychiczne.

Nasz codzienny jadłospis powinien uwzględniać różnorodne produkty, aby dostarczyć wszystkich składników odżywczych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.



W codziennym planowaniu posiłków powinniśmy kierować się zasadami zdrowego żywienia opracowanymi na podstawie piramidy żywienia przez Instytut Żywności i Żywienia.

ZASADY:

1. Jedzmy regularnie 5 posiłków i pamiętajmy o częstym picciu wody oraz myciu zębów po jedzeniu.
2. Jedzmy różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedzmy produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pijmy co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możemy je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedzmy chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybierajmy tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.

6. Nie spożywajmy słodkich napojów oraz słodczy (zastępujemy je owocami i orzechami).
7. Nie dosalajmy potraw, nie jedzmy słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądźmy codziennie aktywni fizycznie, co najmniej godzinę dziennie (ograniczajmy oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiajmy się, aby nasz mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzajmy regularnie wysokość i masę ciała.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNIH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

<http://www.izz.waw.pl/zasady-prawidowego-ywienia>

Więcej warzyw i owoców

W naszych codziennych posiłkach nie powinno zabraknąć: warzyw i owoców, które powinny stanowić podstawę większości posiłków. Warzywa i owoce są cennym źródłem witamin, zwłaszcza C i E, kwasu foliowego, beta-karotenu, likopenu, flawonoidów a także składników mineralnych i błonnika niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

Jedzmy kasze i produkty pełnoziarniste

Nie zapominajmy o produktach zbożowych takich jak pieczywo pełnoziarniste, ziemniaki, bataty, ryż, kasza, komosa ryżowa czy amarantus. Są zdrowym i wartościowym źródłem węglowodanów złożonych. W codziennej diecie nie powinno zabraknąć też ryb, jaj, nabiału czy mięsa, produkty te są bardzo wartościowym źródłem białka. W posiłkach powinny znaleźć się także orzechy, nasiona, oleje, awokado - bardzo dobre źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Śniadanie i regularność posiłków to podstawa

Śniadanie jest najczęściej pomijanym posiłkiem zarówno wśród dorosłych jak i dzieci. Jest to bardzo ważny posiłek w ciągu dnia dający nam energię po długim okresie odpoczynku nocnego. Dzieci i młodzież rozpoczynające swój dzień bez śniadania nie mogą się skupić i skoncentrować, a oprócz tego sięgają często po produkty dla nich niepolecane takie jak słodczyce czy słone przekąski.

Spożywamy też często zbyt małą liczbę posiłków w ciągu dnia (zalecana liczba to od 4-5), co też wiąże się ze zbyt długimi przerwami między posiłkami. Zbyt długie przerwy powodują występowania uczucia głodu, pogorszenie samopoczucia, brak dyspozycji do pracy i nauki. Zaś ograniczenie ilości posiłków do 2-3 może powodować obniżenie podstawowej przemiany materii a tym samym zwiększy ryzyko przyrostu naszej masy ciała.

Pamiętajmy o codziennym wzmacnianiu naszej odporności

Włączmy do naszego codziennego menu produkty zbożowe pełnoziarniste razowe, taki jak: pieczywo pełnoziarniste, grube kasze (gryczana, jęczmienna), makaron razowy, ryż brązowy. Produkty te są cennym źródłem witamin (szczególnie z grupy B) i składników mineralnych (magnez, cynk) a także błonnika pokarmowego.

W naszej codziennej diecie powinny znaleźć się także produkty mleczne, zwłaszcza napoje fermentowane a więc jogurty, kefir, maślanki – najlepiej naturalne, bez dodatku cukru. Napoje te zawierają bakterie probiotyczne, które wzmacniają układ odpornościowy organizmu a także regulują pracę układu pokarmowego.

Warzywa i owoce w diecie są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu ze względu na różnorodność dostarczanych przez nie składników. Zwłaszcza warzywa i owoce bogate w beta-karoten, czyli substancja, która przekształca się w witaminę A. Działanie witaminy A na układ odpornościowy wiąże się ze wzmocnieniem odpowiedzi immunologicznej w przypadku wtargnięcia do organizmu toksyn i innych obcych substancji. Źródłami beta-karotenu, a więc prowitaminy A, są m.in. marchew, bataty, szpinak, jarmuż, brokuły, dynie, mango i morele.

Woda zdrowia doda

Odpowiednie nawodnienie naszego organizmu jest niezbędne, ponieważ odwodnione ciało jest podatne na różne dolegliwości zdrowotne. Woda nie tylko nawadnia nasz organizm, ale jest też niezbędna dla procesu oddychania, przyjmowania pokarmów i przyswajania ich składników odżywczych oraz wydalania składników nieprzyswojonych (w tym toksycznych).

Do picia wybierajmy wodę niegazowaną, najlepiej z dodatkiem cytryny, imbiru czy mięty.

By niejadek zjadł obiad i nie tylko - jak zachęcić dzieci do zdrowego odżywiania?

1. Eksperymentujcie razem w kuchni

Pozwólmy dzieciom pomagać nam w kuchni podczas przyrządzania posiłków. Pozwólmy im miksować, smarować, układać, polewać, dodawać poszczególne składniki do dań. Każda czynność, na którą pozwolimy

dzieciom w kuchni sprawi im ogromną radość. Dzieci uwielbiają pomagać w kuchni. Dzieci dużo chętniej jedzą to, co same przygotowały.

Wspólnie przygotowujcie zdrowe koktajle, desery czy soki. Samodzielnie upieczcie ciasteczka, batony, chleb. Na słowo „deser” dziecko zareaguje entuzjazmem. Jeśli pokażemy mu jak można w ciekawy sposób przygotować kolorowy deser z uwzględnieniem zdrowych produktów typu jogurt naturalny, nasiona, prażone ziarna czy świeże owoce, samo będzie się ich domagało. Podobnie stanie się, jeśli wspólnie upieczecie zdrowe ciasteczka, batoniki, chleb. Eksperymentujcie razem z dziećmi w kuchni, oczywiście wiąże się to może czasem z większym bałaganem, rozsypaną na podłodze mąką, czy dłuższym czasem przygotowywania posiłków, ale to przede wszystkim miłe spędzony razem czas a także jest to czas nauki zdrowych nawyków żywieniowych.

2. Im bardziej kolorowo na talerzu - tym lepiej.

Im więcej kolorów na talerzu, tym chętniej dzieci próbują nowych smaków i produktów. Przygotowanie kolorowego talerza nie zabiera zbyt dużo czasu. Do tworzenia małych, kolorowych kompozycji, np. krówki, rekina czy myszki itd. możemy zachęcić swoje pociechy, które chętnie włączą się w przygotowanie kolorowego a zarazem zdrowego posiłku.



3. Stwórzmy dzieciom możliwość poznania różnych produktów.

Jeśli chcemy, by nasze dzieci jadły ze smakiem różne warzywa i owoce, kasze, czy ryby i mięso, musimy im je... przedstawić. Pozwólmy dzieciom poznawać różne produkty spożywcze różnymi zmysłami przed przygotowaniem z nich posiłku. Dajmy dzieciom produkt do obejrzenia, powąchania, skosztowania oraz wspólnie przygotujmy z niego prosty posiłek.

4. Od czasu do czasu zaproponujmy szwedzki stół

Jeśli zaproponujemy dzieciom kilka różnych przekąsek i nowych produktów do spróbowania na dużym talerzu, zwiększamy szansę na to, że dieta dziecka stopniowo będzie coraz bardziej urozmaicona. Pozwólmy dziecku dokonać wyboru. Jeśli dziś akurat nasza pociecha nie wybierze mięsa lub warzyw, trudno, być może następnym razem wybierze właśnie te produkty. Dzieci chętnie próbują nowych rzeczy o ile nie są do nich zmuszane. Można zaproponować wśród przekąsek do wyboru kilka nowych zdrowych produktów, które dziecko do tej pory nie jadło, a na pewno wśród nich znajdą się z czasem stali ulubieńcy dzieci.

5 Wspólne posiłki

Zadbajmy o czas na wspólny posiłek, spróbujcie ustalić w rodzinie godziny zasiadania do posiłków i starajcie się spędzić je w miłej atmosferze. Jest to czas, kiedy nasze dzieci mogą spędzić z nami więcej czasu, ale także mogą się od nas uczyć zdrowych nawyków żywieniowych.

Aby zachęcić dzieci do zasad zdrowego żywienia, pamiętajmy jeszcze o jednej ważnej kwestii, o wiarygodności to my sami musimy w naszych codziennych posiłkach uwzględniać zdrowe produkty, aby dzieci chętniej próbowały nowych smaków i produktów.

Pamiętajmy o tym, aby w tym czasie zadbać o naszą odporność poprzez zdrowe odżywianie, wypoczynek, umiarkowaną aktywność fizyczną.

Miłego eksperymentowania w kuchni :)

Danuta Podstawka
psycholog, dietetyk

Zapraszamy do umawiania się:

- Błonie: sekretariat@zpppblonie.pl, tel 22 725 46 11,
- Blizne Jasińskiego: sekretariat_blizne@zpppblonie.pl, tel: 22 722 05 70
- Dziekanów Leśny: sekretariat_dziekanow@zpppblonie.pl, tel: 22 751 57 86

W okresie pandemii możliwe są konsultacje telefoniczne i przez Skype, Zoom.

W OKRESIE PANDEMII

Wszystkie Poradnie Zespołu Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych
są dla was otwarte w godzinach **8-16**