

Zdrowe Kieszonkowe. Wakacyjna dieta ucznia

Niewątpliwie sprzyja nam w tym okresie ogromna różnorodność warzyw i owoców. Warto z niej korzystać i wprowadzić do dziecięcego menu jak najwięcej tych produktów – mówi Marta Konował, dietetyczka współpracująca z projektem zdrowotno-społecznym Zdrowe Kieszonkowe. - To również doskonały czas na to, by wprowadzić zasady zdrowego żywienia w rodzinie.

Latem wysokie temperatury powodują zmniejszenie apetytu u dzieci. Mimo wszystko należy dbać o spożywanie przez nie 4-5 posiłków w ciągu dnia (śniadanie, obiad, kolacja plus przekąski). Powinny to być posiłki lekkie i orzeźwiające. Świetnie sprawdzają się sałatki warzywne i owocowe, koktajle mleczno-owocowe i smoothie z owoców, chłodniki na bazie kefiru lub maślanki oraz pasty warzywne.

Pełnowartościowy posiłek powinien składać się z czterech elementów:

- Produktów dostarczających białka – chude mięso, ryby, jaja, strączki (np. fasola, soczewica, ciecierzycą), produkty mleczne
- Produktów dostarczających węglowodanów złożonych – kasz, ryżu, ziemniaków, makaronu
- Produktów dostarczających zdrowych tłuszczów – orzechy, nasiona, pestki, oleje roślinne, awokado
- Warzyw i owoców

- Warto pamiętać o tym, że warzywa powinny stanowić połowę talerza, produkty dostarczające węglowodanów złożonych – jedną czwartą i tyle samo produkty dostarczające białka – dodaje Marta Konował. - Zdrowe tłuszcze powinny stanowić jedynie niewielki dodatek - łyżeczka oleju lub oliwy albo łyżka orzechów/pestek.

Czym najlepiej gasić pragnienie podczas letnich upałów?

Wysokie temperatury panujące latem powodują wzmożoną utratę wody z organizmu wraz z potem. Wakacje to czas, kiedy należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednie nawadnianie organizmu dzieci i dorosłych. Każdy z nas powinien wypijać 1,5-2 litry płynów każdego dnia. W upalne dni i podczas aktywności fizycznej ilości te powinny być jeszcze większe.

Najlepszym płynem do nawadniania organizmu jest woda. W przeciwieństwie do soków czy napojów, nie dostarcza ona ani cukru, ani kalorii. Dzięki temu nie sprzyja nadwadze i otyłości. - Wodę należy pić przez cały dzień, małymi łykami. Najlepiej jest wypijać tyle, aby nie doprowadzać do pojawienia się uczucia pragnienia, które sygnalizuje nam o odwodnieniu organizmu – mówi Marta Konował.

Wodę można urozmaicić plastrem cytryny, limonki, miętą, truskawkami, malinami lub innymi ulubionymi owocami. Należy unikać tzw. „wód smakowych” kupowanych w sklepach. Wbrew pozorom, z wodą mają niewiele wspólnego, gdyż większość z nich zawiera dodatek cukru, aromatów i konserwantów.

Zdrowe słodycze i suche przekąski – czym zastąpić puste kalorie?

Słodycze najlepiej jest zastępować świeżymi lub suszonymi owocami. Można z nich przygotować koktajle (np. jogurt naturalny lub mleko zmiksować z truskawkami i bananem), ciasta owocowe na bazie mąki pełnoziarnistej, sałatki owocowe lub pyszne pralinki. Te ostatnie przygotowuje się z dowolnych owoców suszonych i orzechów.

- Ulubione owoce suszone (np. daktyle, śliwki suszone, morele suszone) należy zalać wrzącą wodą i odstawić na kilka minut – mówi dietetyczka. - Po tym czasie odcedzić je i zmiksować za pomocą blendera. Następnie dodać zmiksowane na proszek orzechy (w proporcji 1: 1) i dłonią zagnieść ciasto. Formować z niego małe kulki, które można obtaczać w kakao, wiórkach kokosowych lub mielonych orzechach. Szczególnie polecam połączenie daktyli z orzechami nerkowca.

Lato bez wyrzeczeń – czas na lody

Zdrowe lody możemy przygotować własnoręcznie w domu. - Przepis jest prosty: miksujemy owoce (np. maliny, truskawki, borówki) z lodem – powstaje smoothie. Można również obrać banana, pokroić go w plastry, zamrozić, a następnie wyjąć z zamrażarki i zmiksować z odrobiną mleka i truskawek, malin czy jagód. Jeść od razu – radzi Marta Konował.

Dzieci uprawiające sporty powinny szczególnie dbać o wypijanie odpowiedniej ilości wody, ponieważ aktywność fizyczna powoduje zwiększoną utratę płynów z organizmu.

Zdrowe Kieszonkowe to projekt społeczno-zdrowotny, który zrodził się w Białymstoku. Dedykowany jest do szkół podstawowych. Uczniowie mają dostęp do zdrowych przekąsek i napojów w urządzeniach vendingowych, obsługiwanych bezgotówkowo. Dzieci posługują się kartami i brelokami, wcześniej aktywowanymi poprzez platformę internetową. Poprzez konto rodzice mogą śledzić historię zakupów czy ustawić limity wydatków. Projekt funkcjonuje od 2 lat i swoim zasięgiem obejmuje całą Polskę.

