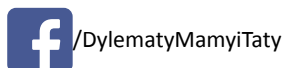


Anna Patrzalek



*Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Po przebudzeniu potrzebujemy solidnej dawki energii na zdrowy start. Dzięki temu od rana rozkręcamy metabolizm, a wszystkie nasze komórki mogą pracować na odpowiednich obrotach. Jednym słowem, dobre śniadanie zapewnia udany dzień. Zwłaszcza dzieci powinny rozpocząć dzień od zjedzenia odpowiednio skomponowanego śniadania.*

# Śniadaniowe pomysły

Reklamy często pokazują produkty śniadaniowe przeznaczone dla dzieci jako zdrowe źródło energii o poranku. Tymczasem, jeśli spojrzymy na etykiety, dowiemy się, że popularne płatki śniadaniowe w niemal 30% składają się z cukru. Są prawie pozbawione błonnika, witamin i składników mineralnych, stąd bywa, że są sztucznie wzbogacone. Niestety, to, co syntetyczne, nie jest chętnie przyjmowane przez organizm. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca ograniczenie spożycia cukru przez dzieci w wieku przedszkolnym do maksymalnie 17 g na dobę, to jest 3,5 łyżeczki. W porcji (30 g) takich płatków znajduje się połowa tej dawki, a przecież na ogół nie traktuje się płatków śniadaniowych w kategorii słodczy, prawda?

W śniadaniu nie ma miejsca na czekoladowo-miodowe słodczy. Tak duża ilość cukrów prostych powoduje wahania poziomu glukozy i tym samym... wahania nastroju dzieci, które miewają trudności z koncentracją, są rozdrażnione. Znacznie lepiej sprawdzą się płatki owsiane, jęczmienne, kasza jagłana – naturalnie bogate w składniki mineralne, witaminy, błonnik wspomagają zdrowy rozwój dziecka i skutecznie zapobiegają zaparciom. Kto powiedział, że tego typu śniadania muszą być nudne? Można je wzbogacić owocami świeżymi i suszonymi, orze-

chami. Po sezonie doskonale sprawdzą się również zamrożone owoce, dzięki którym można poczuć pełnię lata zimą czy jesienią. Daj dziecku wybór, co wsypie do swojej zupy mlecznej i pozwól na samodzielne skomponowanie posiłku z dostępnych (zdrowych) produktów.

Zdrowe śniadanie powinno składać się z produktu zbożowego, produktu tłuszczowego, białka (np. jogurt, twaróg, dobra jakościowo wędlina) oraz warzywa lub owocu. Na przykład możemy zaproponować dziecku następujące zestawy:

- chleb razowy + masło + wędlina + sałata i pomidor;
- płatki owsiane + ziarna słonecznika + mleko + jabłko i cynamon;
- chleb wieloziarnisty + sałatka (olej rzepakowy + ser mozzarella + pomidorki koktajlowe i bazylija);
- kasza jagłana + ziarna słonecznika + mleko + jabłko; płatki kukurydziane + orzechy + jogurt naturalny + maliny;
- bułka grahamka + masło + sardynka + pomidor i szczypiorek.

Warto także pamiętać o innej złotej zasadzie:

Nic tak skutecznie nie odbiera apetytu jak monotonia w kuchni. Dlatego warto urozmaicać szczególnie kanapkowe dodatki. Pasty na bazie awokado, ciecierzycy czy słonecznika doskonale się tu sprawdzą. ■

Plakat z przepisami na zdrowe śniadania został dołączony do bieżącego numeru



**Pamiętaj!**  
Dziecko decyduje o tym, czy zje i ile zje, ale to rodzic decyduje, kiedy i co oferuje dziecku, co znajduje się w szafce czy w lodówce.



**Anna Patrzalek** – absolwentka kierunku żywienie człowieka na Uniwersytecie Rolniczym w Krakowie. Dietetyk w Przedszkolu Samorządowym nr 118 w Krakowie, edukator w programie „Zdrowo Jemy, Zdrowo Rośniemy” skierowanym do przedszkoli i żłobków. Współautorka strony [www.DylematyMamyiTaty.pl](http://www.DylematyMamyiTaty.pl), edukator żywieniowy w programie realizowanym przez Banki Żywności dla ludzi najbardziej potrzebujących. Współautorka programu „Witalni na starcie” skierowanego do kobiet w ciąży i rodziców małych dzieci.