Jak skomponować drugie śniadanie do szkoły

Data aktualizacji
2024-05-27

Drugie śniadanie to nie jest przekąska. Powinno zapewnić energię na cały dzień w szkole, więc musi być urozmaiconym, dobrze zbilansowanym posiłkiem. W okresie szkolnym, który jest okresem wzrostu i rozwoju organizmu, prawidłowe żywienie wpływa na samopoczucie, funkcje poznawcze i stan zdrowia. Odpowiednia dieta pozwala uniknąć wielu poważnych konsekwencji w dalszych etapach życia.

Ile jedzenia

To, ile dziecko czy nastolatek będą potrzebować zjeść, zależy od wieku, czasu spędzonego w szkole, tego czy uprawiają jakieś sporty. Wielkość posiłku jest zatem bardzo indywidualna. Każde dziecko jest inne, więc nie ma potrzeby, żeby porównywać się z innymi. Należy wsłuchać się w potrzeby dziecka. Średnie dzienne zapotrzebowanie energetyczne dzieci według norm zależy głównie od wieku, aktywności fizycznej i płci, i wynosi:

- 1400 kilokalorii dla młodszych dzieci w wieku 4–6 lat
- 1800–2100 kilokalorii dla dzieci 7–9 lat
- 2050–2700 kilokalorii dla chłopców w wieku 10–12 lat, dla dziewczynek w tym wieku 1800–2450 kilokalorii
- 2600–3450 kilokalorii dla chłopców w wieku 13–15 lat, analogicznie dla dziewczynek 2100–2800 kilokalorii
- 3000–4000 kilokalorii dla starszych chłopców w wieku 16–18 lat, dla dziewcząt 2150–2850 kilokalorii.

Z jakich elementów powinno składać się drugie śniadanie

- **Podstawa – węglowodany złożone**. Stanowią źródło energii i odżywiają mózg. W drugim śniadaniu powinny się znaleźć pełne ziarna zbóż, np. pod postacią kilku kromek chleba, naleśników, gofrów czy placków z mąki pełnoziarnistej z dodatkiem płatków owsianych, kasze gruboziarniste (gryczana, jaglana). Produkty pełnoziarniste są też źródłem wielu witamin i składników mineralnych.
- **Budulec – białko.** Służy do budowy rozwijających się tkanek. Zadbaj o dodatek zarówno białka roślinnego, jak i zwierzęcego. Dobrym źródłem białka będą pasty ze strączków (grochu, fasoli, ciecierzycy), jaja i pasty jajeczne, wędliny, orzechy, ryby i pasty rybne.
- **Warzywa i owoce.** Warzywa i owoce dostarczają witamin, flawonoidów, błonnika i składników mineralnych. Korzystnie wpływają na pracę przewodu pokarmowego. Na drugie śniadanie świetnym wyborem będą świeże, pokrojone w słupki warzywa, np.: marchewka, ogórek, papryka. Owoce można podać również świeże lub w zmienionej formie (np. jabłko upieczone, ugotowane, starte i zapieczone w formie naleśników czy placków) i różnego rodzaju sałatki. Zawsze lepszym wyborem jest świeże warzywo czy owoc niż sok, który zawiera mniej błonnika i jest bardziej przetworzony.

- **Orzechy i nasiona.** Zawierają dobroczynne tłuszcze roślinne. Tłuszcz jest niezbędny do wchłonięcia witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K), więc go nie unikaj. Zapewnij jednak jego dobre źródło, a są nim orzechy i nasiona. Wystrzegaj się nasyconych kwasów tłuszczowych, które można znaleźć w batonach, chipsach, fast foodach i wielu daniach gotowych.
- **Produkty mleczne.** Kefiry, twarogi, sery i inne przetwory mleczne są dobrym źródłem wapnia, który wspomaga rozwój układu kostnego.
- **Woda!** Powinna być głównym źródłem płynów (nie soki, słodzone i gazowane napoje, napoje energetyczne). Woda gwarantuje utrzymywanie stałej temperatury ciała i prawidłowy przebieg procesów życiowych, zachodzących w stosunkowo małym zakresie temperatur. Jest niezbędna w procesie trawienia i wchłaniania składników odżywczych. Ilość wody, którą powinny wypić dzieci, zależy od ich wieku i waha się od 1600 ml dla młodszych dzieci do 2500 ml dla starszych.

Jak może wyglądać drugie śniadanie

Poniedziałek
Kanapka z pastą warzywną z fasolą, jajkiem na twardo + kefir + orzechy włoskie łuskane + kilka pomidorków

Wtorek
Płatki owsiane z jogurtem, łyżeczką masła orzechowego i kakao + ulubiony owoc

Środa
Pieczywo z pastą rybną + sałatka z pomidorkami i mini mozzarellą

Czwartek
Wrapy z pastą z ciecierzycy, papryką, ogórkiem, rozdrobnionym serem, szynką z indyka, pestkami dyni i sałatą

Piątek
Zielone naleśniki (do ciasta dodaj kilka liści szpinaku) z serkiem do smarowania, łososiem, rzodkiewką i ogórkiem + pestki słonecznika

Kiedy jeść i czy dzielić na porcje

Drugie śniadanie zazwyczaj zjada się na przerwie śniadaniowej w szkole. W idealnej sytuacji jest to około 3–4 godzin po pierwszym śniadaniu zjadanym w domu. Przerwy między posiłkami nie należy ani za bardzo wydłużać, ani skracać. Stałe odstępy między posiłkami pozwalają na prawidłowe funkcjonowanie m.in. gospodarki węglowodanowej, czyli utrzymania odpowiedniego poziomu glukozy (cukru) we krwi.

To, czy rozłożyć jedzenie w szkole na kilka posiłków, zależy od tego, ile czasu dziecko w niej spędza. Jeśli dzień w szkole jest długi, a oprócz lekcji dziecko ma inne zajęcia pozalekcyjne, warto przygotować większą porcję jedzenia. Zapewni to dziecku energię na cały dzień.

W co pakować

Podstawą jest dobrze dobrany pojemnik. Powinien być szczelny, odpowiednio duży i podzielony na przegródki, żeby smaki się nie mieszały. Niektóre pojemniki mają już dołączone małe sztućce, co jest wygodne. Jeśli masz pojemnik bez sztućców, to możesz spakować własne, np. owijając w ręcznik papierowy lub folię aluminiową.

Przeczytaj także

Kto czuwa nad zdrowiem uczniów?

Profilaktyka, promocja zdrowia oraz opieka stomatologiczna – to podstawowe elementy opieki zdrowotnej nad uczniami, które są realizowane w szkole

Co jeść jesienią?

Temperatura spada, coraz łatwiej się przeziębić, zbliża się sezon zachorowań na grypę. Co jeść, aby wzmocnić swoją odporność?

Przygotuj dziecko do szkoły

Wesprzyj swoje dziecko w zdobywaniu wiedzy. Ustal zasady nauki i odpoczynku, zadbaj o wystarczającą ilość snu i regularne zdrowe posiłki, naucz zdrowych nawyków