Drugie śniadanie sprzyja nauce

Data aktualizacji
2020-09-24

Dzieci spożywające posiłek w szkole lepiej wykonują niektóre zadania związane z koncentracją oraz pamięcią i osiągają lepsze wyniki w takich przedmiotach jak geografia czy matematyka. Uczniowie, którzy nie jedzą w szkole, częściej mają problemy z nauką, skarżą się na bóle brzucha lub głowy, odczuwają osłabienie, rozdrażnienie, wykazują się gorszą koncentracją uwagi.

Drugie śniadanie:

- dostarcza Twojemu dziecku energii i składników pokarmowych, przez co zapewnia mu utrzymanie odpowiedniego poziomu koncentracji w czasie lekcji i przekłada się na wyniki w nauce
- wpływa na wydolność i sprawność, siłę fizyczną, dobre samopoczucie dziecka
- kształtuje prawidłowe nawyki żywieniowe, w tym zwyczaj regularnego spożywania posiłków
- zmniejsza chęć sięgania po słodkie i często niezdrowe przekąski.

Co warto zjeść na drugie śniadanie?

- Kanapka to smaczny i zdrowy pomysł, jeśli ją prawidłowo skomponujemy. Najlepiej, aby zawierała pieczywo razowe i do wyboru np. ser, twaróg lub chudą wędlinę, pastę z nasion roślin strączkowych, z jaj czy rybną oraz warzywo, np. liść sałaty, cykorii, plasterki pomidora, ogórka, papryki
- warto dołączyć owoc sezonowy lub warzywo jako źródło witamin. Pokrojone owoce i warzywa, owoce suszone, sałatki, twarożki dziecko może łatwo zabrać ze sobą do szkoły w pojemniku na żywność
- do picia najbardziej polecana jest woda mineralna, ale mogą być również napoje mleczne, herbatki owocowe (najlepiej bez dodatku cukru), soki warzywne i owocowe (te ostatnie zgodnie z zaleceniami zdrowego żywienia w ilości nie przekraczającej 200 ml/dzień).

Ile posiłków powinno zjeść dziecko?

- Uczniowie przebywający w szkole do 6 godzin powinni zjeść co najmniej jeden posiłek – drugie śniadanie lub ciepłe danie
- dzieci, które spędzają w szkole ponad 6 godzin, powinny zjeść w tym czasie dwa posiłki.

Przy zbyt długich przerwach pomiędzy posiłkami dochodzi do znacznego spadku poziomu glukozy w krwi, co wpływa na zmniejszenie wydolności fizycznej i umysłowej, obniżenie zdolności koncentracji czy rozdrażnienie.

Tymczasem w badaniu młodzieży w wieku 11-15 lat przeprowadzonym w roku szkolnym 2017/2018 wykazano, że w dni szkolne 18 proc. badanych nigdy nie spożywało śniadania przed wyjściem do szkoły, a problem zwiększał się wraz z wiekiem. Przy braku pierwszego śniadania rola drugiego śniadania nabiera jeszcze większego znaczenia.

Dziecko powinno jeść regularnie, a przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny. Trzeba pamiętać, że czas pobytu w szkole wydłuża się w przypadku dojazdów czy zajęć

dodatkowych realizowanych po lekcjach.

Jak szkoła może pomóc?

Dzieciom należy zapewnić odpowiednio długą, minimum 15-minutową przerwę, w czasie której będą mogły zjeść posiłek bez pośpiechu. W klasie szkolnej lub na stołówce.

W ten sposób będą się uczyć, że każdy posiłek jest ważny i należy go spożywać w spokoju, bez pośpiechu. Dobrym obyczajem by było, żeby wychowawca też jadł z nimi posiłek, dając dobry przykład.

Czego dziecko nie powinno jeść?

Dzieci łatwo ulegają pokusom kupienia sobie czegoś słodkiego, niezdrowego, tłustego. Z badań Instytutu Żywności i Żywienia wynika, że większość uczniów kupuje cukierki, lizaki, żelki; następnie chipsy, napoje słodkie oraz batony. Wodę butelkowaną kupuje tylko co dziesiąty uczeń, kanapki – 4,9 proc., a owoce – 1 proc. Słodkie napoje gazowane (typu cola, oranżada, ice tea) pije codziennie raz lub więcej razy 20 proc. chłopców oraz 15 proc. dziewcząt ze szkół podstawowych.

Dziewczęta sięgają częściej po warzywa i owoce niż chłopcy. Wraz z wiekiem zmniejsza się liczba uczniów spożywających owoce i warzywa codziennie, więcej niż jeden raz.

Pierwsze śniadanie przed wyjściem do szkoły codziennie zjada zaledwie co drugi uczeń szkoły podstawowej. Śniadania nigdy nie je lub je rzadko aż co czwarty. Drugie śniadanie zjada zaledwie 42 proc. uczniów. Nigdy drugiego śniadania nie je lub je rzadko aż co piąte dziecko w wieku szkolnym.

Bibliografia

Rozpoczęcie nauki w szkole – pogorszenie żywienia dziecka? , dr Katarzyna Wolnicka, Narodowe

Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

Drugie śniadanie – ważny posiłek dla zdrowia , mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, Narodowe

Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017

Błędy żywieniowe dzieci i młodzieży, dr Katarzyna Wolnicka, mgr inż. Anna Taraszewska, mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2019

Zdrowie uczniów w 2018 roku na tle nowego modelu badań HBSC , Mazur J., Małkowska-

Szkutnik A., Instytut Matki i Dziecka, Warszawa, 2018