

## NOWY PROJEKT DOTYCZACY ZASAD ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

W Polsce rozpoczęto na szeroką skalę propagowanie zdrowego stylu życia, który ma na celu zwiększenie wiedzy i świadomości zdrowotnej dzieci młodzieży, rodziców i nauczycieli.

Służą temu różne, bardzo ciekawe, innowacyjne zajęcia edukacyjne dla uczniów szkół podstawowych. W projekcie tym uczestniczy aż 550 szkół z całej Polski.

Nasza szkoła, również chce dołączyć do tych placówek edukacyjnych, które doskonale rozumieją problem złego odżywiania dzieci i młodzieży.

Zapraszamy wszystkie osoby chętne w długą fascynującą podróż zdrowego trybu życia.

**„Śniadanie zjedz jak król, obiad jak księżę, a kolację jak żebrak”**

Choć o zdrowym stylu życia, pełnowartościowej diecie i o aktywności fizycznej wiemy już bardzo dużo, jednak wiedza ta nie przekłada się na praktykę. Dlaczego? Może dlatego, że niechętnie rozstajemy się ze starymi przyzwyczajeniami, może dlatego, że żyjemy bardzo intensywnie, a może dlatego, że wydaje nam się, że nic nie musimy zmieniać w naszym obecnym życiu. Tymczasem warto sobie uświadomić fakt, że nawet kilka prostych zmian wprowadzonych stopniowo w diecie, może uchronić nas od wielu poważnych, przewlekłych chorób.

Badania prowadzone w Polsce nad stanem odżywienia naszych dzieci wykazują dużo nieprawidłowości. Zresztą wystarczy rozglądnąć się dookoła, aby zauważyć bardzo dużo otyłych osób, które w przyszłości będą się zmagać z nieuleczalnymi chorobami metabolicznymi.

Najwyższa więc pora, aby zacząć skutecznie działać!

**Otyłość** wśród dzieci i młodzieży przybrała już formę prawdziwej epidemii. Rolą rodziców jest kształtowanie zdrowych żywieniowych nawyków u swoich pociech i to na nich spoczywa odpowiedzialność za ich zdrowie i dawanie im dobrego przykładu.

Długo się zastanawiałam od czego zacząć tematykę dotyczącą zdrowego stylu życia i myślę, że porozmawiamy dzisiaj o śniadaniu, a właściwie o zegarze naszych organów wewnętrznych i ich wpływie na nasze zdrowie.

Mało się o tym mówi, jak powinien wyglądać nasz rytm biologiczny dnia i jakie korzyści odniesiemy z przestrzegania kilku ciekawych zasad.

Zastanowimy się czy musimy jeść śniadanie, co powinniśmy jeść, kiedy i jak najlepiej spożyć ten najważniejszy posiłek dnia.

Na te właśnie pytanie postaram się dać wyczerpującą odpowiedź.

Mówi się, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia i powinno się go jeść jak król.  
Dlaczego jak król?

Człowiek, zwierzęta, roślinność na ziemi jest podporządkowana prawom natury. Te prawa musimy przestrzegać, aby zachować zdrowie i dobre samopoczucie do późnej starości.

Otóż cała doba podzielona jest na 12 równych części, a każda z tych części składa się z 2 godzinnych odcinków. Odcinki te, to nic innego jak przedział czasowy w których nasze organy wewnętrzne posiadają swoje maksimum i minimum.

Termin maksimum oznacza, że dany organ jest najsilniejszy w tym czasie, ma najwięcej energii i może nas wspierać w różnych aktywnościach dnia.

Termin minimum oznacza, że nasze organy odpoczywają i nabierają mocy.

I tak zazwyczaj dzień zaczynamy od **5-7 rano**. W tym czasie jest to maksimum jelita grubego, dlatego pierwsze kroki po obudzeniu się kierujemy do toalety.

Między **5-7 rano**, najefektywniej pracuje **jelito grube** i jest to najlepsza pora do oczyszczenia organizmu z niepotrzebnych resztek, pora wypróżnienia.

**7-9 rano** w swoje maksimum wkracza **żołądek** – siła trawienia jest najwyższa. Wówczas zjadamy solidne śniadanie., a nasz żołądek ma taką siłę, że może strawić konia z kopytami. Zjadając odżywczy posiłek dostarczamy sobie energii na cały dzień i glukozy dla mózgu, co sprawi, że lepiej pracujemy, lepiej się koncentrujemy w szkole i nasz dzień wygląda zupełnie inaczej, niż wtedy, gdy to śniadanie sobie darujemy. Niedopuszczalne jest zaniechanie śniadań, zwłaszcza, gdy chodzi o dzieci.

Posiłek ten, dobrze skomponowany, dostarcza  $\frac{1}{4}$  dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze. Brak śniadania lub śniadanie, które jest ubogie we wszystko czego potrzebujemy do dobrego funkcjonowania, powoduje wystąpienie deficytu pokarmowego, który trudno nam nadrobić w ciągu dnia.

Udowodniono, że dzieci regularnie spożywające odżywcze śniadania są bardziej zrównoważone, opanowane, mniej drażliwe, mają większą odporność i więcej energii.

Śniadanie zjedzone rano powoduje, że wieczorem nie rzucamy się na jedzenie, aby uzupełnić braki składników mineralnych.

Trzeba również nadmienić, że między godziną **6 a 12 rano** powstaje w naszym organizmie hormon szczęścia –**serotonina**. Niestety, żeby ten hormon się wytworzył potrzebuje ciepłego solidnego śniadania. Bez porannej aktywności i pożywnego posiłku, sami skazujemy się na brak dobrego humoru, i odrobiny szczęścia. Jak nie wytworzy się hormon szczęścia to i nie wytworzy się **melatonina**, inny hormon, który pozbawi nas spokojnego snu i odnowy komórek ciała.

Śniadanie musi być odżywcze i o naturze rozgrzewającej, bo nasze organy wewnętrzne szczególnie rano, potrzebują ciepła, które zapewni ich dobrą pracę w ciągu dnia.

Żyjemy w zimnym klimacie i nawet latem, pierwszy posiłek powinien mieć ciepłą naturę.

Wiemy już, kiedy powinnyśmy spożywać pierwsze śniadanie, czyli zawsze między 7a 9, gdy jest maksimum żołądka, który w tych godzinach najlepiej trawi.

Jedząc śniadanie musimy się koncentrować na posiłku, na jego wyglądzie, smaku, zapachu, a nie na oglądaniu telewizji, czy na porannych denerwujących dyskusjach na różne tematy. Posiłek należy zawsze spożywać na siedząco, w miłej spokojnej atmosferze, wtedy wspomagamy nasze trawienie, bo w przeciwnym razie, możemy nabawić się niestrawności, zaparć czy biegunek.

Przeważnie panie domu, w porannym pośpiechu jedzą na stojąco lub wcale. Dzieci często za późno wstają i spożywają swój pierwszy posiłek w drodze do szkoły lub po kilku lekcjach, co się przekłada na zupełny brak zainteresowania zajęciami szkolnymi.

Posiłek który zjadamy rano, powinien być ciepły, kolorowy, zachęcający do spożycia. Spożywamy go w ciszy, w skupieniu, starając się bardzo dokładnie przeżuwać każdy kęs, wszystko dokładnie mieszając ze śliną. Niczego nie popijamy w trakcie jedzenia, aby nie osłabiać soków trawiennych.

Według zasad dietetyki, każdy posiłek powinien składać się z białek, węglowodanów i tłuszczu. Jest też inna szkoła, która mówi, że nie należy łączyć białek z węglowodanami, ponieważ są one trawione w innych środowiskach, Białka są trawione w środowisku kwaśnym, a węglowodany w zasadowym, co wpływa znacząco na nasze trawienie.

Jestem zwolennikiem porannych ciepłych owsianek z owocami, jagłanek smacznie przygotowanych lub innych zbóż. Zarówno płatki owsiane (najlepiej bezglutenowe) jak i inne, powinny być wieczorem namoczone, aby pozbyć się niekorzystnego kwasu fitynowego. Rano koniecznie musimy nasze płatki pogotować razem z cynamonem, kardamonem, imbirem lub innymi ulubionymi przyprawami.

Polecamy zapoznać się z Kuchnią Pięciu Przemian, a wtedy spożywane posiłki, nie tylko będą bardzo odżywcze, ale super smaczne!

Jeżeli jednak stwierdzono u nas lub u naszego dziecka, problemy z insuliną, to super jajecznicą z dowolnymi warzywami, lub kiełbaską pozbawioną niepotrzebnych dodatków będzie świetna na poranne śniadanko. Wiem, że panowie nie lubią się w owsiankach, więc śmiało mogą skorzystać z tej drugiej opcji.

Nigdy nie popijamy herbatką, ani kawką, bo one pozbawiają nas składników odżywczych. Natomiast pół godziny przed śniadaniem koniecznie wypijamy ciepłą wodę z cytryną, a wtedy nasza wątroba będzie nam za to bardzo wdzięczna.

**I co teraz zrobimy z tak dobrze rozpoczętym dniem? Pewnie będzie teraz pora na drugie śniadanko, a może na kawkę z ciasteczkami? Ale to już następnym razem.**

**Zapraszamy serdecznie**

Dietetyk mgr Elżbieta Matusiewicz