**Obiad jeden, a nie trzy, a drożdżówka raz na tydzień**

**Co powinna zawierać dieta młodego, uczącego się człowieka, by nauka jego była efektywna? Na pewno nie mogą to być ociekające tłuszczem fast foody, kaloryczne słodkości ani też słone chipsy i inne tego typu przekąski. Jadłospis naszych pociech powinien być zbilansowany, różnorodny i zawierać sporo owoców i warzyw.**

Szkolny posiłek stanowi nieodłączny element zdrowego żywienia każdego dziecka, a miejsce na drugie śniadanie bezwzględnie musi się znaleźć w każdym plecaku. Oczywiście również obiady szkolne mogą być elementem zbilansowanej diety dziecka.

- Należy pamiętać o tym, że powinno ono zjeść jeden, podkreślam jeden obiad w ciągu dnia. Częsta spotykamy się z takim schematem – pierwszy obiad dziecko zjada w szkole, później czas spędza u dziadków, tam obowiązkowo jest zupa i drugie danie, a wieczorem w domu mama raczy maluchy obiadokolacją – mówi Remigiusz Filarski z Centrum Dietetyki Stosowanej.

Zdaniem specjalistów z zakresu dietetyki popularna skądinąd drożdżówka ze szkolnego sklepiku może być jednym z wielu elementów modelu żywieniowego dziecka, ale pod pewnymi warunkami.

*- O tym czy jest zdrowa czy nie, decyduje ilość zjedzonych drożdżówek oraz ich skład. Jeśli drugie śniadanie dziecka wygląda tak: „Masz 2 zł kup sobie drożdżówkę” to wówczas mamy problem. Ale jeżeli raz w tygodniu dziecko pozwoli sobie na taki produkt, na pewno nic złego się nie stanie – mówi Radosław Majewski, z CDS. - Oczywiście otwartym pozostaje pytanie czy można wyprodukować dobrą jakościowo drożdżówkę za 1,5zł?*

**Cukier to cukier**

Warto zwracać uwagę na to co piją nasze dzieci, bo to że sok owocowo – warzywny jest zdrowy w każdej postaci, prawdą oczywiście nie jest.

*- Musimy zwrócić uwagę na to ile cukru zawiera kartonik czy butelka soku, który jest reklamowany jako super zdrowy i jedyny wskazany naszym pociechom. Bardzo często podajemy im wody smakowe, które są swoistą bombą kaloryczną, bo szklanka takiego produktu to ok. 40 kcal i 2 łyżeczki cukru – radzi specjalista z CDS.*

Dietetycy podkreślają, by uważać też na tak zwane „zdrowe” słodycze, na których są etykiety, oznajmujące, że nie ma w nich cukru.

*- Warto wiedzieć, że eliminacja cukru z receptury (np. zastąpienie go cukrem brązowym lub miodem) nic nie da... Pozostałe składniki recepturowe mogą być również dużym źródłem energii (mąka, płatki owsiane – 100 g to ponad 350 kcal, pestki i orzechy – 100 g to około 600 kcal) – wyjaśnia Radosław Majewski.*

**Burger + cola + frytki = samo zło**

Grzechem najcięższym, jaki popełniają rodzice jest przyzwolenie na częste objadanie się burgerami. Solidna kanapka z bekonem i serem zamawiana w barze w ramach obiadu może zawierać aż 850 kcal. Jakby tego było mało to burgery sprzedawane są często w zestawie z napojem gazowanym (500ml - to 10 łyżeczek cukru) oraz frytkami. To zaś sprawia, że taki posiłek pokrywa w 70% dzienne zapotrzebowanie na energię dorosłego człowieka. W efekcie, chcąc przestrzegać limitu kalorycznego nie mamy już miejsca na inne posiłki – śniadanie, drugie śniadanie i kolację.

A przecież sposób na domowego burgera jest banalnie prosty. Wystarczy 100 – 150 g mielonej wołowiny, usmażonej na patelni grillowej, bułka typu ciabata (ok. 80g), dowolne warzywa, sos lub ketchup i danie mamy gotowe. Taka kanapka to niecałe 500 kcal, więc tyle, ile średnio dostarcza obiad w zbilansowanej diecie.

**Przykładowy jadłospis dziecka:**

**Śniadanie:** Koktajl bananowo - orzechowy: 300-400ml mleka, jogurtu lub kefiru, średni banan, 2-3 łyżki płatków gryczanych, 2 łyżki masła orzechowego bez cukru – składniki zmiksować blenderem.

**Obiad jednodaniowy:** Tortilla razowa z kurczakiem (1 szt.): Na rozgrzanej patelni teflonowej podgrzać tortillę (1 placek ok. 60g) do momentu aż skórka zrobi się chrupiąca, a ciasto jędrne. Na tortillę nałożyć pokrojoną w kostkę pierś z kurczaka (wcześniej przyprawioną i usmażoną na 2 łyżeczkach oleju) oraz dowolne warzywa np. mix sałat, cząstki pomidora/ogórka etc. Całość polać sosem jogurtowym (2-3 łyżeczki jogurtu naturalnego, czosnek, ewent. łyżeczka majonezu). Tortillę zwinąć zgodnie z instrukcja podaną na opakowaniu i jeszcze raz podgrzać na patelni. Kurczaka można zastąpić np. ok. 50-60 g. sera feta.

**Podwieczorek:** Sałatka owocowa z pestkami dyni: pokrojone owoce, małe jabłko (skropić sokiem z cytryny), brzoskwinia, kilka malin, pokrojona gruszka, 2-3 łyżki pestek dyni, 2 łyżki otrąb pszennych, szklanka jogurtu naturalnego.

**Kolacja:** Jajko pieczone w szynce: piekarnik rozgrzać do 220 stopni. Naczynie żaroodporne wysmarować odrobiną oleju. Na spód naczynia położyć 4 plasterki chudej szynki, wbić 2 jaja, przyprawić, zapiekać do pożądanego stopnia ścięcia jaj (ok. 10 – 15 minut). Jajka posypać szczypiorkiem. Kromka chleba razowego, dowolny dodatek warzywny . Herbata bez cukru.