**Gorzki dylemat ze słodyczami**

**Każda mama codziennie staje przed dylematem: dać dziecku do plecaka coś słodkiego, co na pewno zostanie zjedzone, czy coś zdrowego, co raczej wróci nietknięte do domu? Niektórym udało się problem kreatywnie rozwiązać. Może być i tak i tak!**

Mimo, że tyle mówi o się chorobach wynikających ze złych nawyków żywieniowych, kwestia drugiego śniadania pozostaje problematyczna. Jedna z kobiet podzieliła się swoją frustracją na internetowym trójmiejskim forum: „Drugie śniadanie? ZAŁAMKA! Jestem mamą uczennicy klasy "0". Staram się, aby jadłospis był zdrowy, pakuję więc kanapkę plus owoce, i tu zaczyna się codzienny dramat... Inne dzieci (w opinii mojego dziecka - wszystkie) mają słodycze i tylko ona nie ma. I jest w domu awantura - gdyż w umyśle pięciolatka jest trudne do zrozumienia: Dlaczego wszyscy mają, a ja nie.”

Problem jest – potwierdzają to też nauczyciele. Jeden z nich opisał to, co dzieci wyciągają zazwyczaj ze swoich plecaków na przerwach: ciastka, lizaki, jajko z niespodzianką, napoje gazowane. „To nie śniadanie a trucizna!” – podsumował. Wychowawcy próbują w różny sposób rozwiązać tę sytuację, np. umawiając się z rodzicami na pierwszym zebraniu, że do szkoły dzieci będą dostawać tylko kanapki i zdrowe przekąski, albo ustalają, że słodycze, tak jak w Szwecji, można przynosić tylko w jeden dzień np. piątki. I o ile rodzice są zdyscyplinowani, daje to rezultaty, ale prawda jest taka, że zapał często mija po miesiącu. Próby odgórnej, ustawowej regulacji też się nie powiodły. Pamiętna akacja likwidacji drożdżówki i słodyczy w szkolnych sklepikach zakończyła się porażką, ale przynajmniej rozpoczęła dyskusję na ten temat. Obecny rząd rozpoczął kolejną inicjatywę „Posiłek w szkole i w domu”, która ma poprawić zbiorowe żywnie w placówkach oświatowych.

Przeprowadzono też na ten temat wiele badań. Są one więcej niż niepokojące. Dowodzą, że w ciągu ostatnich 20 lat liczba dzieci z nadwagą wzrosła trzykrotnie (raport NIK z 2017 roku). Z badań Instytutu Żywności Żywienia z 2016 roku wynika, że pierwsze śniadanie przed wyjściem ze szkoły zjada jedynie 55% uczniów. Drugie śniadanie zabiera ze sobą jedynie 42% uczniów. Wniosek z tego - połowa dzieci siedzi w szkole głodna. Z czego to wynika?

Wszystkie badania potwierdzają, że dzieci odżywiają się tak jak rodzice, czyli przeważnie w pośpiechu. Poranki w wielu domach wyglądają podobnie. Wszyscy wstają kilka minut za późno, w tempie się ubierają się. A śniadanie? No cóż, chwyta się w biegu to, co jest pod ręką - batonik, czekoladę w lepszej sytuacji jabłko lub banana. Do picia kupuje się po drodze słodki, gazowany napój.

Tymczasem jak dowodzą dietetycy śniadanie - zarówno pierwsze jaki i drugie - jest bardzo ważne, wpływa na rozwój fizyczny i intelektualny, buduje odporność organizmu . Dziecko powinno zjadać dziennie pięć zbilansowanych posiłków (w tym jeden obiad, a nie dwa – pierwszy w szkole, a drugi u dziadków). Mają one dostarczyć odpowiedniej dawki białka, witamin, mikroelementów, węglowodanów, kwasów tłuszczowych, błonnika. Kanapki to ciągle najlepsze rozwiązanie. Ale kanapka kanapce nie równa. Zamiast białej bułki lepiej wybrać pełnoziarniste pieczywo. Jest teraz dostępne w wielkim wyborze: owsiane, orkiszowe, gryczane, z glutenem i bez. Nieśmiertelny żółty ser i chuda szynka też niech się w niej znajdą, ale warto dodać jeszcze sałatę, pestki, kolorowe warzywa.

- Klasyczna kanapka z białego pieczywa, masła, żółtego sera i ketchupu, jedzona codziennie na drugie śniadanie nie jest nienajlepszym rozwiązaniem, szczególnie jeśli chodzi o dzieci z nadwagą i otyłością. Warto poszukać innych sposobów, aby zwiększyć wartość odżywczą tego posiłku np. robiąc dziecku koktajl z owocami i orzechami, placuszki warzywne z pestkami, które można zjeść w szkole na zimno –mówi Remigiusz Filarski z Centrum Dietetyki Stosowanej z Białegostoku. - Zdrowego odżywiania nie możemy rozpatrywać tylko przez pryzmat drugiego śniadania. Jeśli pozostałe posiłki dziecka są prawidłowo zbilansowane, to popularna „szkolna drożdżówka” zjedzona od czasu do czasu nie zaszkodzi. Mózg dziecka potrzebuje przecież od 80 do 100 gram glukozy na dobę. Najgorsza jest sytuacja, kiedy po słodką przekąskę czy drożdżówkę dziecko sięga codziennie.

Gorzki dylemat ze słodyczami miała Natalia Stsepantsova, bizneswoman, a prywatnie matka trójki dzieci.

- Wiadomo, dzieci lubią słodycze i potrzebują energii, ale mam świadomość, że te najpopularniejsze są wysokoprzetworzone i zawierają wiele sztucznych polepszaczy. Dlatego swoim maluchom wyrabiałam słodycze domowymi sposobami, wykorzystując zdrowe, naturalne składniki – opowiada Natalia Stsepantsova, właścicielka firmy Pure Life. – Aż pewnego razu wraz ze wspólnikami wpadliśmy na pomysł, by produkować te nasze domowe łakocie na szeroki rynek, by mieli do nich dostęp wszyscy, którzy chcą się zdrowo odżywiać. Zadbaliśmy, by miały ładne opakowania i były cenowo konkurencyjne.

Tak powstała linia Porcja Dobra - tylko na bazie owoców i orzechów. W poręcznym pudełku (Kostce Dobra), poza przekąską, jest też zabawka niespodzianka, tak jak w innych modnych słodyczach, a na dodatek „Dobrokarta”, wesoły obrazek z pozytywnym przekazem, którym można wymienić się z przyjacielem. Dzieci Natalii do Porcji Dobra szybko się przekonały. Niedawno, na urodzinach córki, obok zwykłych słodyczy podała także produkowane przez jej firmę zdrowe przekąski.

- To był trochę test – mówi Natalia. – Ostatecznie jednak dzieci chętniej sięgały po bardzo kolorowe opakowania z naszymi przekąskami, szczególnie po listki, niż po zwykłe żelki czy chipsy. A potem było dużo radości przy zabawie Dobrokartami.

Odkąd Kostkę Dobra można kupić w sklepach, niektórzy szkolni koledzy jej dzieci też zaczęli ją przynosić jako małe „co nieco” do kanapki.

- Oczywiście każdy rodzic może zrobić słodycze tak jak ja, sam w własnej kuchni – dodaje Natalia Stsepantsova z Pure Life. – Choć jest to trochę czasochłonne.

Dylemat: słodkie czy zdrowe da się więc rozwiązać. Na rynku jest duża gama wartościowych przekąsek, zawierających cukier pochodzący z naturalnych produktów, więc słodkich i atrakcyjnych dla dzieci. Ale powinny być one tylko dodatkiem do podstawowego posiłku: kanapki czy sałatki.