**Powrót do szkoły - sposób na sklepiki szkolne i niezdrowe maszyny z napojami**

**Wrzesień i październik są miesiącami, które kończą okres wakacyjny zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i studentów. Powrót do szkoły i na uczelnie wiąże się z natłokiem obowiązków i mniejszą ilością wolnego czasu, co sprzyja jedzeniu w biegu. Sytuacji nie poprawiają sklepiki szkolne i maszyny z napojami, w których zazwyczaj dostępne są wysoko przetworzone produkty z dużą ilością cukru. Drugie śniadanie w szkole czy na uczelni stanowi bardzo ważny element w diecie. Jak zadbać o zbilansowany jadłospis i zrobić pyszne ciasto w 30 minut? Podpowiada dietetyk kliniczna**

**Zdrowe jedzenie = lepsza samoocena i kontakty z rówieśnikami**

Jesteś tym, co jesz. Zdanie, które każdy słyszał chociaż raz w życiu. Jest w tym wiele racji, bo pokarmy, które spożywamy, mają ogromny wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie czy wygląd. Naukowcy z Uniwersytetu w Goeteborgu przeprowadzili badania na grupie 7675 dzieci z ośmiu europejskich krajów, które wykazały, że dzieci, które mają zdrowe nawyki żywieniowe i przyjmują zalecane dzienne porcje warzyw, owoców czy cukru i tłuszczu, mają lepszą samoocenę, lepsze kontakty z rówieśnikami i mniej problemów emocjonalnych.

**Przyczyny złej diety w szkole?**

Przez brak czasu uczniowie i studenci chętnie sięgają po przekąski o wysokiej wartości energetycznej, z dużą ilością tłuszczu i cukru. Niestety jedzenie tego typu przekąsek nie sprzyja zachowaniu organizmu w dobrym stanie i przyczynia się do otyłości.

Dzieci i młodzież szkolna, a także studenci przebywają na zajęciach nawet po kilka godzin dziennie. Bardzo często zdarza się, że te kilka godzin nie spożywają żadnego posiłku, a jeśli już to robią, to zaspokajają głód niezdrową przekąską. Okazuje się, że dieta ma również wpływ na naukę i koncentrację. „*Niewłaściwa dieta powoduje między innymi spadek koncentracji, pogorszenie nastroju czy rozdrażnienie. Zbyt długie odstępy między posiłkami powodują spadek glukozy we krwi, co prowadzi do obniżenia wydolności zarówno fizycznej, jak i umysłowej. Dlatego tak ważne jest zjedzenie pełnowartościowego posiłku w przerwie między zajęciami.” – zauważa Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka platformy edukacyjnej MajAcademy.*

Uczniowie i studenci chętnie korzystają ze sklepików szkolnych bądź automatów ze słodzonymi napojami. Wprawdzie dostępne tam produkty stłumią uczucie głodu, ale nie na długo. „*W takich miejscach zazwyczaj dostępne są wysokokaloryczne przekąski o bardzo niskiej wartości odżywczej. Posiadają za to dużą ilość tłuszczów nasyconych i cukru. Zbyt duża ilość cukru w diecie prowadzi do otyłości i próchnicy zębów. Może być również przyczyną nadpobudliwości i rozdrażnienia.” – dodaje Roksana Środa.*

**Sposób na niezdrowe i drogie przekąski szkolne**

Przy okazji należy również wspomnieć o szalejącej inflacji, która sprawia, że ceny produktów znacząco rosną. Ma to również miejsce w sklepikach szkolnych. Studenci i uczniowie wydają w nich spore kwoty, dostając w zamian przekąski, których wartość odżywcza jest bardzo mała. W tej samej bądź niższej cenie można by skomponować pełnowartościowy posiłek, który dostarczy wszelkich potrzebnych składników odżywczych.

Przygotowanie drugiego śniadania do szkoły czy na uczelnie będzie bardzo dobrym pomysłem. Sporządzony w domu posiłek będzie zawierał wszystkie potrzebne makroskładniki. Według dietetyk Roksany Środy rozkład makroskładników w posiłku powinien wynosić następująco: 55% węglowodanów, 15% białek i 30% tłuszczów. Pełnowartościowy posiłek przyniesiony z domu pozwoli również na oszczędność pieniędzy. „*W ramach platformy edukacyjnej MajAcademy wraz z moim zespołem, staramy się uczyć i oferować konsultacje dietetyczne. To nie tylko gotowe zestawy smacznych przepisów, ale doradztwo zdrowotne – czyli holistyczne spojrzenia na to w jaki sposób funkcjonuje nasz klient, jego rodzina oraz dzieci. Tylko całościowe spojrzenie na tryb życia, pozwoli nam wprowadzić zdrowe nawyki dla dzieci i dorosłych” – podkreśla Roksana Środa.*

**Kluczowe w zdrowym rozwoju uczniów**

Dieta rosnącego dziecka powinna być bogata w składniki odżywcze i mineralne, które są potrzebne do prawidłowego rozwoju. Ważnym jej elementem są makroskładniki takie jak białko, tłuszcze i węglowodany. Należy pamiętać, że węglowodany są źródłem energii dla naszego organizmu. Bardzo ważne, aby w diecie występowały kwasy tłuszczowe omega 3, które zapewniają prawidłowe funkcjonowanie mózgu i wspomagają odporność. Omega 3 znajdziemy w tłustych rybach morskich bądź też owocach morza. Do prawidłowego rozwoju potrzebne są także witaminy, które znajdziemy w warzywach i owocach. W diecie niezbędne są także minerały takie jak magnez, jod czy żelazo.

Do produktów bogatych w magnez zaliczamy rośliny strączkowe i orzechy. Żelazo możemy dostarczyć z pożywienia poprzez jedzenie wątroby czy innych podrobów. Jod dostarczymy wraz ze spożywaniem ryb morskich.

**CIASTO Z RABARBAREM**

**SKŁADNIKI:**

• 3 jajka

• 150g płatków owsianych

• 100g mąki jaglanej

• 150g jogurtu naturalnego bez laktozy

• 100g mleka sojowego bez cukru

• 30g oleju rzepakowego

• 150g rabarbaru

• pół łyżeczki proszku do pieczenia

• pół łyżeczki sody

• słodzik wedle uznania

Wszystkie składniki wyjmij wcześniej z lodówki i ogrzej do temperatury pokojowej. W jednym naczyniu zmiksuj jajka, aż powstanie delikatna pianka. Dodaj pozostałe mokre składniki i wymieszaj. W drugim naczyniu wymieszaj wszystkie suche składniki. Płatki owsiane należy wcześniej zmiksować na mąkę. Połącz suche składniki z mokrymi. Masę przelej do formy i na wierzch wyłóż pokrojone owoce. Ciasto wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Piecz przez około 40 minut.

**PORADA DIETETYKA:** *Domowe desery mogą być świetnym uzupełnieniem diety i elementem zdrowego, zbilansowanego posiłku! Jeśli masz ochotę na ciasto, śmiało - wprowadź go do diety, ale przy okazji warto zadbać o to, aby taki deser był elementem zbilansowanego posiłku. Zamiast kawałka czy dwóch do kawy, potraktuj je jako posiłek, np. drugie śniadanie.*

*Do kawałka ciasta dodaj źródło białka (np. jogurt naturalny Skyr) oraz źródło tłuszczów (np. 2-3 orzechy włoskie). Dzięki temu, deser będzie miał niższy ładunek glikemiczny, zaspokoi głód na dłużej i nie wywoła wahań glikemii. Nie warto rezygnować ze słodkości, jeśli je lubisz, ale zadbaj o to, aby były one elementem zdrowej, zbilansowanej diety!*

**Roksana Środa, dietetyk kliniczny i założycielka MajAcademy**

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175