

## Uczeń musi jeść śniadanie

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport  
Opublikowano: piątek, 22, maj 2015 00:00  
Tadeusz Narkun  
Odśłony: 1752

---

Dzieci, które nie jadają śniadań, znacznie gorzej radzą sobie z nauką. Mają problemy z koncentracją i zapamiętywaniem, mogą także zachowywać się agresywnie w stosunku do rówieśników. Z danych Instytutu Żywności i Żywienia wynika natomiast, że pierwszego posiłku nie spożywa 30 proc. polskich uczniów szkół podstawowych.

Po kilkugodzinnym nocnym odpoczynku mózg rano potrzebuje odżywienia. Niezbędna jest mu zwłaszcza glukoza, z której czerpie energię. Jej najlepszym źródłem są węglowodany złożone obecne np. w pełnoziarnistym pieczywie, kaszach i warzywach. Pominięcie śniadania może skutkować problemami z koncentracją, zawrotami głowy, omdleniami, a nawet zaburzeniami wzroku. Poranny posiłek powinien ponadto dostarczać organizmowi takich składników, jak wapń, elektrolity, żelazo i jod, które poprawiają funkcjonowanie układu nerwowego. Liczne badania pokazały, że w przypadku uczniów spożycie śniadania i drugiego śniadania w szkole poprawia wyniki w nauce. Zwiększa bowiem zdolność koncentracji i zapamiętywania informacji.

*– Śniadanie powinno stanowić około 25 proc. spożywanej codziennie energii. Jeżeli uczeń nie zje drugiego śniadania, to może być rozdrażniony, a w przypadku niektórych uczniów mogą pojawiać się nawet skłonności do zachowań agresywnych. Czyli ma to bardzo istotny wpływ na nasze zdrowie, ogólną kondycję oraz wykonywanie naszych codziennych obowiązków zawodowych. Poza tym śniadanie zmniejsza ryzyko otyłości i nadwagi, bo jest jednym z ważnych elementów całego naszego żywienia codziennego – mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle prof. Mirosław Jarosz, dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia.*

Śniadanie powinno się składać z produktów zbożowych, mlecznych, owoców i warzyw. Ograniczyć natomiast należy spożywanie cukrów prostych, obecnych np. w słodyczach, choćby popularnych śniadaniowych kremach czekoladowych. Z informacji Instytutu Żywności i Żywienia wynika, że pierwszego śniadania nie je codziennie 27 proc. uczniów szkół podstawowych, i 41 proc. uczniów gimnazjów. Odsetek ten jest wyższy u dziewczynek.

Jeszcze gorzej przedstawia się kwestia drugiego śniadania, które dzieci powinny spożywać w szkole. Posiłku tego nie je od 24 do 50 proc. polskich uczniów podstawówek i gimnazjów.

*– Jeżeli uczeń przychodzi do szkoły na wiele godzin, to powinien mieć także zapewniony posiłek południowy, czyli obiad. I to byłoby najlepsze rozwiązanie zarówno dla zdrowia fizycznego jak i dla samego procesu edukacyjnego. Czyli tutaj szkoła powinna mieć ten obowiązek, ponieważ w tym okresie nie ma wpływu rodziny. I to powinno być już tak organizowane w szkołach, powinna być dbałość nauczycieli o to, żeby stwarzać warunki do drugiego śniadania, a szkoła również powinna umożliwiać spożywanie obiadu dzieciom – mówi prof. Mirosław Jarosz.*

Instytut Żywności i Żywienia od kilku lat prowadzi program certyfikacyjny dla szkół o nazwie „Szkoła / Przedszkole Przyjazne Żywieniu i Aktywności Fizycznej”. Jego celem jest kształtowanie prozdrowotnych postaw wśród dzieci i młodzieży, a tym samym zapobieganie nadwadze, otyłości i związanym z nimi chorobą w wieku dorosłego. W ramach programu uczniowie poznają m.in. zasady zdrowego żywienia.

*Źródło: [lifestyle.newseria.pl](http://lifestyle.newseria.pl)*