

Podwieczorek dla dziecka powinien być skomponowany z: dobrych źródeł białek, węglowodanów i tłuszczów, a przy tym bez nadmiaru cukru.

Co powinien zawierać podwieczorek dla dzieci?

Zastanawiasz się, co na podwieczorek dla dzieci sprawdza się najlepiej? Ten posiłek, podobnie jak wszystkie inne, powinien być dobrze zbilansowany. ? Chociaż podwieczorek dla dziecka zazwyczaj jest mniejszym posiłkiem niż śniadanie lub obiad, to wciąż powinien dostarczać niezbędnych składników odżywczych.

Oto co powinno się na niego składać.

1. Białko

Zdrowy podwieczorek powinien zawierać produkty dostarczające białka, które wspiera wzrost i regenerację organizmu. To składnik kluczowy m.in. dla budowy mięśni oraz prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Źródłami białka w posiłku mogą być np.:

- jogurt naturalny,
- serek wiejski,
- jajka,
- nasiona roślin strączkowych [1].

2. Tłuszcze

Nie zapomnij o zdrowych tłuszczach, które odgrywają istotną rolę w rozwoju układu nerwowego i funkcjonowaniu mózgu. Wspomagają one m.in. koncentrację i procesy myślowe, co jest szczególnie ważne w wieku szkolnym i przedszkolnym.

Dobrym wyborem są:

- orzechy,
- nasiona,
- awokado,
- oliwa z oliwek.

Wszystkie one dostarczają cennych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 [1,2,3].

3. Węglowodany

Podwieczorek dziecka powinien zawierać również węglowodany złożone dostarczające energii i pozwalające utrzymać stabilny poziom cukru we krwi. Dzięki temu dziecko ma siłę do nauki i zabawy, a nie doświadcza nagłych spadków energii ani rozdrażnienia.

Ich źródłami są m.in.:

- pełnoziarniste produkty zbożowe,
- nasiona roślin strączkowych,
- orzechy,
- nasiona,
- owoce i warzywa.

Co więcej, produkty te dostarczają cennego błonnika pokarmowego, który wspiera pracę układu pokarmowego i sprzyja utrzymaniu prawidłowej mikrobioty jelitowej [1,4].

Na jakie pułapki warto uważać?

✗ 1. Nadmiar cukru

Jednym z najczęstszych błędów jest nadmiar cukru.

Wiele dzieci na podwieczorek zjada słodkie jogurty, batoniki lub ciastka. Takie produkty może są smaczne, ale nie dostarczają wielu składników odżywczych. Po ich zjedzeniu dziecko szybko odczuwa przypływ energii, ale równie szybko pojawia się zmęczenie i ponowny głód [5]. Zamiast tego warto podać dziecku inne słodkie alternatywy – jogurt naturalny z owocami, domowe placuszki na bazie pełnoziarnistej mąki czy koktajle z dodatkiem orzechów i nasion.

✗ 2. Monotonia

Monotonia w diecie to kolejny problem, który sprawia, że dziecko traci zainteresowanie zdrowymi posiłkami. Jeśli codziennie dostaje tę samą kanapkę czy naleśniki, może się nimi znudzić. Podwieczorek nie musi być skomplikowany, ale warto go urozmaicać – raz mogą to być warzywa z hummusem, innym razem jogurt z owocami, a czasem pełnoziarniste gofry.

✗ 3. Późna pora jedzenia

Zbyt późna pora podwieczorku to błąd, który może zaburzyć rytm dnia. Jeśli dziecko je przekąskę tuż przed kolacją, prawdopodobnie nie będzie miało na nią ochoty. Może to prowadzić do pomijania bardziej wartościowego posiłku – szczególnie jeśli podwieczorek dla dziecka nie jest właściwie skomponowany. Podwieczorek najlepiej podawać tak, aby dopasować go do planu dnia dziecka.

Źródło;Internet