

START



Zdrowy lunch do szkoły

Jak przygotować zdrowy lunch do szkoły -
praktyczne pomysły dla dzieci i rodziców

 safefood



 hi
healthy
ideas

Dobre nawyki żywieniowe, które wyrabia się w dzieciństwie, mogą trwać całe życie.

Lunch, czyli drugie śniadanie, odpowiada za mniej więcej jedną trzecią naszych dziennych potrzeb żywieniowych, warto więc włożyć trochę wysiłku w to, aby dobrze go zaplanować. Przedstawiamy tu garść pomysłów na to, jak przygotować dziecku do szkoły zdrowy lunch, który zje ze smakiem.

Ciągle pakujesz to samo? Masz już dość? - Kluczem jest różnorodność.

- Pamiętaj o **różnych rodzajach żywności** – warzywa i owoce, produkty bogate w skrobię, białka i produkty mleczne
- Drugie śniadanie powinno być zachęcające – co możesz zrobić:
 - **Przygotuj różne rodzaje chleba** np. chlebek pita, bajgle, bułki pełnoziarniste – dodatkowe zapasy trzymaj w zamrażalniku.
 - Wieczorem **ugotuj więcej ryżu lub makaronu** – to świetna podstawa wielu sałatek.
 - **Wypróbuj sałatkę z makaronem lub tortillę z nadzieniem.**
- Ważne jest, żeby dzieci piły wodę – powinny spożywać do 6 szklanek napojów dziennie. Najlepsze są **mleko i zwykła woda**. Kolorowe butelki sprawiają, że dzieci chętniej sięgną po wodę!
- **Pozwól dziecku wspólnie zapakować lunch**. Niech dzieci same wybiorą niektóre produkty na swoje drugie śniadanie. Wybierz kolorowe pudełko, albo może pozwól dziecku ozdobić swoje pudełko naklejkami.
- Często dzieci muszą kilkakrotnie zobaczyć i spróbować nowe rodzaje żywności, zanim je polubią. Zanim więc dasz dziecku coś nowego do szkoły, **wypróbuj najpierw nowe pomysły w porze podwieczorku** lub w weekend.

Proszę pamiętać, że w szkole może obowiązywać regulamin dotyczący alergii pokarmowych, zgodnie z którym niektórych produktów żywnościowych nie wolno wносить na teren szkoły.

Żywność musi być czysta i bezpieczna

Pamiętaj, że kanapki z wędliną lub innymi produktami, które przechowuje się w lodówce, powinny pozostać w chłodnym miejscu aż do przerwy na lunch.

Co zrobić, żeby drugie śniadanie było nadal chłodne i bezpieczne:

- Aby jedzenie pozostawało w chłodzie, można zapakować je do pudełka lub torby z izolacją.
- Należy pamiętać, żeby jedzenia nie stawiać w ciepłym miejscu, np. obok kaloryfera czy bezpośrednio na słońcu.
- Pod koniec dnia wyrzucić niezjedzone resztki jedzenia.
- Butelki na wodę, pudełka na jedzenie i przykrywkę myj codziennie w ciepłej wodzie z płynem do mycia naczyń, a potem wycieraj je do sucha.
- Żeby utrzymać chłodne powietrze w pudełku, zapakuj oddzielnie produkty żywnościowe, które nie muszą być przechowywane w chłodzie, w ten sposób dziecko będzie rzadziej otwierało pudełko.
- Zrezygnuj z plastiku jednorazowego użytku, np. z folii spożywczej, i korzystaj z pojemników wielorazowych.

I wreszcie: zanim zaczniesz jeść, pamiętaj, żeby najpierw umyć ręce.



Co powinno składać się na zdrowy lunch

Warzywa, sałatka, owoce

Co najmniej jedna porcja owoców i warzyw ...

- 1 średniej wielkości jabłko, pomarańcza, banan, gruszka lub podobnej wielkości owoc
- 2 małe owoce – śliwki, kiwi, mandarynki lub podobnej wielkości owoce
- Mała szklanka (150ml) niesłodzonego soku owocowego
- Pół puszki (3 łyżki stołowe lub 4 łyżki deserowe) owoców w soku własnym
- 1 mała kiść winogron (10 winogron)
- 1 mała sałatka (np. mała salaterka sałatki z sałaty, pomidorów, ogórków i selera naciowego)
- 3 łyżki stołowe lub 4 łyżki deserowe warzyw (np. pokrojonej lub startej marchewki)
- Miseczka domowej zupy warzywnej w termosie - dla starszych dzieci
- Kubeczek sałatki owocowej
- Małe pudełko z sałatką

Czy wiesz że... ?

Aby uniknąć rozmiękłych kanapek, soczyste warzywa wkładaj pomiędzy sałatę a inne części kanapki, np. plasterki sera. W przypadku młodszych dzieci warto pokroić owoce na mniejsze kawałki, co zachęci dzieci do jedzenia owoców.

Mięso, drób, ryby, jaja, rośliny strączkowe i orzechy

Jedna porcja mięsa lub zamienników mięsa ...

- 2 plasterki (50–75g) wędliny
- 1–2 jajka (na twardo, pokrojone na plasterki lub ugniecione)
- Mała puszka (100g) tuńczyka, łososia, makreli lub sardynek
- 4 łyżki stołowe hummusu - może być np. jako sos do marchewek lub selera
- **Uwaga:** Ryby, jak np. tuńczyk czy łosoś w puszcze, powinny znaleźć się w pudełku na lunch co najmniej raz w tygodniu – pamiętaj, żeby usunąć z nich ości.

Czy wiesz że... ?

Plasterki chudego mięsa, np. piersi z kurczaka, mają mniejszą zawartość soli niż przetworzone wędliny takie jak szynka czy bekon. Wybieraj częściej chude mięso niż przetworzone.





Pełnoziarniste produkty zbożowe i pieczywo, ziemniaki, makaron i ryż

Jedna porcja pieczywa lub produktów zbożowych to ...

- 2 cienkie kromki chleba pełnoziarnistego
- 1 pełnoziarnista bułeczka
- 1 pełnoziarnista tortilla
- 1 pełnoziarnisty chlebek pita
- 4–6 pełnoziarnistych krakersów lub paluszków chlebowych
- 1 filiżanka ugotowanego ryżu brązowego, makaronu lub kuskusu
- 1 mały pełnoziarnisty bajgiel

Czy wiesz że... ?

Spożywanie pełnoziarnistego pieczywa i produktów zbożowych sprawia, że dłużej utrzymuje się poczucie sytości, oraz zapobiega zatwardzeniom.



Mleko, jogurty i ser

Jedna porcja mleka lub przetworów mlecznych ...

- 1 szklanka lub kartonik mleka (200ml)
- Kubeczek jogurtu naturalnego lub jogurtu light (125ml)
- 2 trójkąty sera topionego
- 2 pałeczki (25g) sera jak np. Cheddar, Edam lub Gouda

Uwaga: Nisko tłuszczowe produkty mleczne można podawać dzieciom powyżej 2 lat.

Czy wiesz że... ?

Produkty mleczne są niezwykle ważnym elementem diety dzieci i nastolatków, ponieważ są źródłem wapnia, który wspiera wzrost kości i zębów. Najlepszy jest jogurt naturalny light.

Napoje odpowiednie dla dzieci



Dzieci powinny codziennie spożywać odpowiednie ilości płynów. Jeśli nie piją wystarczająco dużo, mogą być odwodnione, spragnione, zmęczone i osłabione. Dzieci powinny zawsze pić napoje w czasie szkolnych przerw i podczas przerwy na lunch.

Najlepszymi napojami dla dzieci są zwykła woda i mleko. Niesłodzony sok owocowy powinien być spożywany tylko podczas posiłków, w formie rozcieńczonej (jedna miarka soku na dziesięć miarek wody), ponieważ ma dużą zawartość cukrów pochodzenia naturalnego.

Jeśli nie wiadomo czy dany napój zawiera dodawany cukier, należy sprawdzić jego skład. Na liście składników mogą pojawić się mniej znane określenia cukru takie jak sacharoza, fruktoza, glukoza, maltoza, dekstroza i syrop. W poniższej tabeli przedstawiamy odpowiednie dla dzieci napoje.



- Mleko (najlepiej chude)
- Zwykła woda

Zwykła woda i mleko to zawsze najlepsze napoje dla dzieci.



- Niesłodzony sok owocowy (może być też sok owocowy z koncentratu, jeśli nie zawiera dodawanego cukru)
- Mleko smakowe*
- Rozcieńczony napój z soku owocowego bez cukru
- Napoje mleczne lub jogurtowe*
- Koktajle**
- Napoje owocowe (niesłodzone)

Maksymalnie 1 mała szklanka dziennie, najlepiej wraz z posiłkiem.



- Napoje owocowe (słodzone)
- Napoje gazowane (w tym wersja light)

Nie zawierają ważnych składników odżywczych i psują zęby.

* Porównaj produkty różnych marek i wybierz te o niskiej zawartości cukru

** Najlepsze są koktajle domowej roboty, ze zmiksowanych całych owoców

5-dniowy plan posiłków

Często jest tak, że do pudełek na lunch codziennie wkładamy to samo, ale jeśli trochę uroznamimy ich zawartość, lunch będzie dzieciom bardziej smakował. Na poniższym planie znajdują się przykłady różnych przekąsek i rodzajów jedzenia, które można zapakować dziecku na lunch do szkoły.

poniedziałek

1 średnia bułka
pełnoziarnista
z serem i
pomidorem



garść
marchewki
pokrojonej
w słupki

kubeczek
jogurtu
light



wtorek

mały pełno-
ziarnisty
chlebek pita
z tuńczykiem
i kukurydzą



½
pełnoziarnistej
bułeczki
scone



środa

2 łyżki stołowe
pełnoziarnistego
makaronu
1 łyżką stołową
pomidorów i
warzyw



2 pełnoziarniste
krakersy z
serem
cheddar light



czwartek

2 kromki
chleba pełno-
ziarnistego
z szynką
i sałatą

kawałki papryki,
plasterki ogórka,
grostek zielony
lub cukrowy
w strąkach



kubeczek
jogurtu
light



piątek

pełnoziarnista
tortilla
z kurczakiem,
papryką w
plasterkach
i sałatą



kubeczek
duszonych
owoców

6 pomidorów
koktajlowych



Zapamiętaj:

- Zamiast pełnotłustych past, majonezów czy sosów, stosuj ich niskotłuszczowe odpowiedniki
- Małym dzieciom wystarczy mniejsze porcje

Garść pomysłów na zdrowe przekąski i drugie śniadania - wystarczy kliknąć!

Zasady zdrowego odżywiania

Personel szkolny widzi, że dzieci, które jedzą pożywny lunch w szkole, nie mają problemów z koncentracją i nauką na lekcjach. Dlatego w większości szkół odradza się spożywania słodczy, czekolady czy chipsów. W wielu szkołach obowiązują dodatkowe zasady, których celem jest pomoc rodzicom i dzieciom w lepszym planowaniu i przygotowywaniu jedzenia na lunch do szkoły.

Dowiedz się, czy w szkole Twojego dziecka obowiązują takie zasady

Zdrowy, smaczny lunch

Na stronie internetowej **safefood** znajduje się szereg pomysłów na to, jak codziennie przygotować dziecku odpowiednio zbilansowany, odżywczy i smaczny lunch do szkoły.

Szukasz pomysłów na zdrowe przekąski?
Zerknij na stronę

safefood 🔍

