**List do rodziców**

**JAK POWINNA ODŻYWIAĆ SIĘ NASZA MŁODZIEŻ ?**

Z badań wynika, że ponad 20% polskiej młodzieży ma problemy z właściwym odżywianiem. Problemy te mają swoje odzwierciedlenie zarówno we wzrastającej liczbie osób z nadwagą i otyłością, jak i liczbie osób, u których stwierdza się niedożywienie. Powodem tego stanu jest w głównej mierze brak przejrzystych, a przede wszystkim możliwych do zaakceptowania i stosowania przez młodzież, zasad dotyczących zdrowego stylu życia i złych nawyków żywieniowych,

Przykładowo, już od kilku lat niepokoi nauczycieli jakość i ilość spożywanych w szkole przez uczniów posiłków. Nawet jeszcze przed pierwszą lekcją wiele dzieci zajada chrupki, paluszki, chipsy czy słodkie bułeczki kupione dopiero co w szkolnym sklepiku. Mija pierwsza lekcja i uczniowie wyjmują wiktuały przyniesione z domu: wielu z nich ma kanapki, jakiś napój, sporadycznie owoce. Niestety, większość wyjmuje słodycze, które są ich drugim lub pierwszym śniadaniem. Bywa też, że dzieci, mimo zakazu, wybiegają ze szkoły po interesujące ich produkty do sklepów znajdujących się w pobliżu. Jest to dodatkowy problem, ponieważ narażają się na niebezpieczeństwo wypadków.

Ogromne ilości spożywanych przez młodzież tłuszczów, cukrów prostych i konserwantów to nie tylko początek drogi ku problemom z przemianą materii, być może otyłości, ale przede wszystkim kumulowanie w organizmie produktów, których nadmiar powoduje niekorzystne zmiany w zachowaniu dziecka.

Większość rodziców zdaje sobie sprawę z tego, że prawidłowa dieta jest bardzo ważnym czynnikiem rozwoju dziecku. Jednak niewielu ma na nią istotny wpływ. Tak naprawdę to dzieci decydują o swoim szkolnym menu same i bardzo często są to decyzje szkodzące zdrowiu. Niektórzy rodzice swe zainteresowanie tym tematem ograniczają do zaopatrzenia pociechy w kieszonkowe i w słowa: „kup sobie dziecko to, na co masz ochotę". A dziecko kupuje, kupuje.... i martwi się tylko o to, aby „kasy” starczyło. I właśnie w ten sposób młodzież spożywa pokarmy niekoniecznie wartościowe dla organizmu, ale przede wszystkim słodkie, o dużych walorach smakowych. Tymczasem nadmiar cukru we krwi ma m.in. zły wpływ na zachowanie dzieci (są nadpobudliwe) i koncentrację (trudno im skupić uwagę).

**Jaki jest zatem tzw. złoty środek na zmniejszenie problemu prawidłowego odżywiania młodzieży?**

**OTO K I LK A R A D**

• Nauczmy dzieci wybierać to, co jest nie tylko smaczne, ale przede wszystkim wartościowe dla organizmu.

• Przy odrobinie pomysłowości rodziców każdy posiłek może być atrakcyjny dla dziecka, przede wszystkim posiłek bogaty w warzywa, niekoniecznie mięsny.

• Nic nie zastąpi kanapki przygotowanej do szkoły przez mamę.

• Zadbajmy o to, by dziecko na tyle wcześniej wstało, by spokojnie mogło zjeść w domu pierwsze śniadanie.

• Z pewnością nie uda się całkowicie wyeliminować słodyczy z diety dzieci, ale postarajmy się ograniczyć ich ilość.

• Postarajcie się aby owoce (np. jabłka, banany) oraz warzywa (sałata, rzodkiewka, oskrobana marchewka) były w domu jak najczęściej „pod ręką", by łatwo było po nie sięgnąć, gdy się chce „coś przegryźć".

• Zamiast wręczać dziecku kieszonkowe na „odczepne", wybierzcie się razem z nim na zakupy i kupcie produkty, których zjedzenie będzie pożyteczne dla jego zdrowia (np. smaczne owoce, a nie chipsy czy słodycze).

• Znajdźcie czas dla pociechy i porozmawiajcie z nią o tym, jakie pokarmy lubi i jaki mają one wpływ na zdrowie.

• Postarajcie się o to, by dieta całej rodziny była różnorodna, przede wszystkim jak najbogatsza w warzywa i owoce podane, czy przyrządzone w różnej postaci (np. jako surówki, soki, musy, sałatki owocowo-warzywne).

• Współpracujcie z Naszą Szkołą oraz innymi instytucjami promującymi zdrowie.

• Zachęcajmy dzieci do aktywnego spędzania czasu wolnego

• Pamiętajcie o tym, że w zdrowie dzieci warto zainwestować, że warto poświęcić czas na przemyślenie jakości i składu posiłków dla całej rodziny!!!

Szkoła Podstawowa nr 46 w Łodzi

Zespół Promocji Zdrowia

i uczniowie klasy 1b