

Twoje dziecko wyjeżdża? Zatrósz się o jego jadłospis już teraz!

Ferie zimowe za pasem. Ten okres to dla młodzieży nie tylko moment odpoczynku od nauki, ale także odskocznia od codziennej rutyny. Zapobiegliwi rodzice w dużej mierze zaplanowali już swoim pociechom wspomniane dwa tygodnie, posyłając je na obóz zimowy bądź organizując atrakcje w okolicy miejsca zamieszkania. Obmyślając wyjazd zachodzimy w głowę jak sprawić, by dziecko wróciło do domu zdrowe, pełne wrażeń i szczęśliwe. W tym celu warto rozważyć aspekt dotyczący żywienia naszych pociech – pomoże im to zachować energię oraz zmniejszyć ryzyko zachorowania.

Prawidłowe żywienie podczas wyjazdu jest niezbędne

Każdy młody organizm potrzebuje odpowiedniej ilości składników odżywczych, by móc prawidłowo funkcjonować. Dostarczanie wartościowego pożywienia jest tym istotniejsze na wyjazdach, podczas których młodzież uprawia różne rodzaje sportów, czy jest po prostu w ciągłym ruchu. Dlatego, jeśli to możliwe, warto upewnić się, że oferowane jedzenie uwzględnia bogate w węglowodany złożone potrawy – kasze, makarony, pieczywo pełnoziarniste – będące ważnym źródłem energii potrzebnej podczas ruchu. Sprawdźmy także czy w diecie naszej pociechy znajdują się warzywa i owoce – na skutek zawartości witamin z grupy B wpłyną one korzystnie na metabolizm, a dzięki witaminie C będą również wspierać układ odpornościowy. W jadłospisie musi znaleźć się oczywiście także dobre źródło białka, czyli chude mięso, ryby, strączki czy jaja, które pomogą zregenerować i budować mięśnie.

O czym należy poinformować wychowawców dziecka?

Pamiętaj, że wychowawców na wyjeździe należy informować o każdym problemie zdrowotnym dziecka. Twój gimnazjalista ma nietolerancję laktozy, alergię pokarmową lub potrzebuje diety bezglutenowej? Upewnij się, że organizator obozu oferuje żywienie indywidualne. A może pociecha przyjmuje specjalistyczne leki? Przekaż je opiekunom, zapisz dawkowanie i poproś, aby dopilnowali, by dziecko przyjmowało preparat regularnie.

„Poinformowanie wychowawców o problemach Twojego dziecka to tylko jedna strona medalu. Gimnazjalista także sam powinien wiedzieć co może jeść, a czego nie wolno mu spożywać. Jeżeli dziecko przyjmuje leki, przed wyjazdem należy koniecznie porozmawiać z nim o ich zażywaniu – warto, aby pilnowało pory przyjmowania preparatu również na własną rękę. Jeśli pociecha będzie mogła samodzielnie kupować żywność, powinno się jej powiedzieć na co ma zwracać uwagę przy zakupie oraz zaznaczyć, by w razie wątpliwości skonsultowała się z opiekunem” – zaznacza Katarzyna Zadka, ekspert 7 edycji programu edukacyjnego „Żyć smacznie i zdrowo” marki WINIARY.

A co z kieszonkowym na wyjazd?

Czymże byłby samodzielny wyjazd bez kieszonkowego? Pamiętajmy jednak, aby nie przesadzać z kwotą, którą przekazujemy dzieciom. Jeżeli nasza pociecha ma zapewnione pełne wyżywienie oraz nie musi uiszczać żadnych dodatkowych opłat na miejscu, dajmy jej tyle, by starczyło na drobne przyjemności. Jeśli obawiamy się, że może jej zabraknąć pieniędzy podczas wyjazdu, przekazmy pewną kwotę w depozyt wychowawcy – zapewni to komfort psychiczny zarówno nam, jak i naszemu dziecku.

„Nie od dziś wiadomo, że dzieci są w stanie przeznaczyć każdy grosz na słodkie i słone smakołyki. Dlatego warto z nimi omówić wydawanie pieniędzy na przekąski – uświadomić, że nie powinny one zastępować obiadu. Znajdźmy odpowiednie argumenty, które przemówią do naszego dziecka.



Warszawa, dnia 13 stycznia 2017 r.

Wspomnijmy, że nadmiar przekąsek może spowodować złe samopoczucie czy bóle brzucha” – dodaje Katarzyna Zadka.

Wysyłając dziecko na obóz czy wycieczkę powinniśmy rozważyć wszystkie aspekty wyjazdu – zarówno te rozrywkowe, jak i bardziej przyziemne – takie jak ubiór czy jadłospis. Dzięki podjęciu odpowiednich działań, pociecha będzie beztrudno szaleć podczas ferii, a rodzice spać spokojnie.

###

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie gimnazjalistom wiedzy z zakresu prawidłowego i zdrowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w sześciu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Minister Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego oraz Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Kontakt dla mediów:

Edyta Piaszczyk, Kamila Nowak

zsiz@synertime.pl

506-510-787