8 listopada - Dzień Zdrowego Śniadania

Pierwsze śniadanie jest dla dzieci najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia – przypominają eksperci.
Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania zainicjował w 2007 r. ówczesny komisarz Unii Europejskiej ds. zdrowia Markos Kyprianou. Jego celem jest zachęcenie dzieci do zdrowego odżywania się.

„Pierwsze śniadanie jest dlatego tak ważne, bo po przespanej nocy poziom glukozy we krwi jest niski, a jeśli dziecko nie zje porannego posiłku, może się dodatkowo obniżyć. Upośledza to funkcje komórek całego organizmu, ale szczególnie komórek nerwowych mózgu i wpływa niekorzystnie na procesy poznawcze, w tym na tempo przypominania sobie zdobytych wiadomości" – powiedziała PAP prof. Halina Weker, kierownik Zakładu Żywienia Instytutu Matki i Dziecka (IMiD) w Warszawie.

Z badań wynika, że uczniowie, którzy spożywają prawidłowo skomponowane śniadanie szybciej pracują na lekcjach, popełniają mniej błędów, mają więcej pomysłów i uzyskują lepsze wyniki w testach na sprawność fizyczną.

Jedzenie śniadań zmniejsza także ryzyko nadwagi i otyłości. „Jeśli spożywamy poranne posiłki, pula naszych zasobów energetycznych w ciągu dnia jest rozłożona bardziej prawidłowo. Nieregularne jedzenie to jeden z czynników ryzyka odkładania się nadmiaru tkanki tłuszczowej" – wyjaśniła prof. Weker.

Bardzo ważne jest też, by produkty, z których komponujemy śniadanie miały wysoką jakość i wartość odżywczą.

Niepokojące są wyniki międzynarodowych badań nad zachowaniami zdrowotnymi dzieci i młodzieży, w których uczestniczy również Polska. Wskazują one, że ciągle rośnie odsetek dzieci i nastolatków niejedzących śniadań.

Z badań przeprowadzonych w kwietniu 2011 r. przez Millward Brown SMG/KRC na zlecenie Banków Żywności i firmy Danone wynika, że 220 tys. uczniów szkół podstawowych w Polsce odżywia się w sposób niewystarczający dla ich prawidłowego rozwoju, np. wychodzą z domu bez śniadania, przychodzą do szkoły bez drugiego śniadania, nie jedzą codziennie obiadu, a około 130 tys. uczniów jest niedożywionych.