

Zdrowe odżywianie dla Nauczycieli i Pedagogów

Zdrowe żywienie oddziałuje nie tylko na zdrowie w przyszłości, ale wpływa również na ogólne samopoczucie tu i teraz. Odpowiednio zbilansowana dieta wyposaża w pakiet niezbędnych narzędzi do pracy na stanowisku nauczyciela, czyli koncentrację, pamięć i związany z tym komfort psychiczny. Dobrze zbilansowaną dietę kształtujemy poprzez odpowiednie wybory żywieniowe. Aby żywienie przybliżyć do zasad prawidłowego żywienia, należy zwrócić uwagę na kilka istotnych elementów.

WĘGLOWODANY - to jeden z głównych składników odżywczych, którego zadaniem jest dostarczanie energii dla organizmu. Węglowodany złożone są korzystnymi dla zdrowia związkami. Dobrymi źródłami tych składników są chleb razowy, grahamki, płatki zbożowe (całe ziarno - płatki owsiane, płatki jęczmienne, płatki jaglane), kasze (np. gryczana, jęczmienna, jaglana), ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty lub gotowany al dente. Dokonując wyboru wyżej wymienionych produktów, zaopatrujemy nasz organizm w dobrą energię na 3 godziny, czyli do kolejnego posiłku. Dzięki temu unikamy podjadania, a dostarczona energia zwiększa koncentrację i poprawia ogólne samopoczucie.

TŁUSZCZE - to skoncentrowane źródło energii, rozpuszczalnik dla witamin A, D, E i K, składnik płynów ustrojowych i struktur organizmu. To są tylko przykładowe funkcje tłuszczów. Dlatego one są również istotnym składnikiem w diecie. Jednak myśląc o tłuszczach, należy też zwrócić uwagę na ich jakość. Najlepszym wyborem są tłuszcze pochodzenia roślinnego, czyli oliwa z oliwek i oleje tj. rzepakowy, słonecznikowy, z pestek winogron, lniany. Są one źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, które będą regulowały prawidłowo profil lipidowy, zapobiegając tym samym chorobom nowotworowym i zmianom miażdżycowym. Należy również pamiętać, że tłuszcze występują w postaci ukrytej we wszystkich produktach nabiałowych, czy cukierniczych.

UROZMAICONA DIETA - zawsze należy dbać o jakość posiłku i różnorodność na talerzu. Stosując dietę monoskładnikową, narażamy się na niedobory określonych składników pokarmowych, które naruszają naturalną równowagę organizmu. Jeżeli dieta jest oparta wyłącznie na kilku określonych składnikach, to mogą pojawić się niedobory, np. cynku (jego niedobór zwiększa podatność na infekcje, obniża koncentrację, potęguje uczucie zmęczenia), lub objawy związane z nadmiernym spożyciem, np. selenu (substancja o działaniu antyoksydacyjnym - nadmiar działa rakotwórczo). Idealny produkt zawierający w odpowiedniej proporcji wszystkie składniki odżywcze nie istnieje. Tak więc ważne jest, by zadbać o różnorodność spożywanej żywności.

Kompleksowe poradnictwo i edukacja żywieniowa

W poradni Instytutu Eligo pomagamy w odzyskiwaniu kontroli nad masą ciała.

Pracujemy z dorosłymi, dziećmi i młodzieżą nad zmianą dotychczasowych nieprawidłowych nawyków żywieniowych.

Jesteśmy liderami na rynku szkoleń z zakresu edukacji żywieniowej. Tworzymy nowoczesne programy szkoleniowe dostosowane do potrzeb naszych klientów. Więcej o nas na www.instituteligo.pl.

REGULARNE SPOŻYWANIE 5 POSIŁKÓW DZIENNIE - czyli śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja. Taki plan posiłków o odpowiednim składzie i wielkości będzie wspierał fizjologię organizmu. Każdy posiłek jest ważny i spełnia określoną funkcję.

Śniadanie to pierwszy i najważniejszy posiłek spożywany w ciągu dnia - daje energię na start, odżywia komórki mózgowie. Śniadanie składające się z węglowodanów złożonych da uczucie sytości na 3 godziny i poprawi znacząco koncentrację, co jest bardzo ważne w zawodzie nauczyciela. Poniżej znajdują się przykładowe śniadania, które pomogą dobrze rozpocząć każdy dzień.

Przykład 1. Granola z suszonymi śliwkami

Płatki owsiane górskie, ulubione suszone owoce (np. żurawina, śliwki, morele, rodzynki), ulubione orzechy (np. nerkowca, włoskie, laskowe) wykładamy na blachę polewamy płynnym miodem i zapiekamy w piekarniku przez ok. 10 minut. Zawartość przesypujemy do szczelnie zamkniętego pojemnika. Podajemy z jogurtem lub mlekiem.

Przykład 2. Jajecznicą z sałatką

Jajka smażone na łyżeczce masła ze szczypiorkiem lub cebulką. Do tego kromka chleba razowego żytniego z sałatką pomidorową (pomidorki koktajlowe z rucolą, szpinakiem, łyżeczką sezamu posypane łyżeczką startego parmezanu)

Przykład 3. Płatki jaglane z bananem i cynamonem - czyli coś na jesienne poranki

Płatki jaglane gotowane na mleku 2% tł. z łyżeczką sezamu. Do gotującego się mleka możemy dodać laskę wanilii. Dodajemy pokrojonego banana i posypujemy cynamonem.

Przykład 4. Płatki jęczmienne na orzechowo

Gotujemy mleko 2% tł., wsypujemy płatki. Gotujemy aż masa zgęstnieje. Na koniec mieszamy płatki z łyżeczką miodu i posypujemy orzechami włoskimi. W bogatszej wersji mogą znaleźć się ulubione owoce (suszone lub świeże drobno posiekane).

Przykład 5. Kanapki z pastą buraczaną, czyli coś na serduszko

pasta buraczana: gotowany burak, parmezan, plaster sera koziego, szczypta soli i pieprzu, orzechy włoskie do smaku. Wszystkie składniki miksujemy i nakładamy na pieczywo razowe lub bułkę grahamkę.

Drugie śniadanie ma za zadanie wyrównać poziom energii i podtrzymać koncentrację oraz dobre samopoczucie. Poniżej znajdują się przykłady szybkich i smacznych posiłków, które będą dobrym wyborem na drugie śniadanie w szkole.

Przykład 1. Kolorowe kanapki

Bułka grahamka z sałatą, szynką/serem/twarożkiem, pomidorem, papryką i kiełkami lucerny

Kompleksowe poradnictwo i edukacja żywieniowa

W poradni Instytutu Eligo pomagamy w odzyskiwaniu kontroli nad masą ciała.

Pracujemy z dorosłymi, dziećmi i młodzieżą nad zmianą dotychczasowych nieprawidłowych nawyków żywieniowych.

Jesteśmy liderami na rynku szkoleń z zakresu edukacji żywieniowej. Tworzymy nowoczesne programy szkoleniowe dostosowane do potrzeb naszych klientów. Więcej o nas na www.instituteligo.pl.

Przykład 2. Jogurtowe musli

Płatki owsiane górskie, 2 suszone śliwki drobno posiekane, 1 suszona morela drobno posiekana, łyżeczka nasion słonecznika, łyżeczka sezamu polane jogurtem naturalnym

Przykład 3. Sałatka na pamięć

Rukola, gruszka, suszona żurawina do smaku, łyżeczka nasion słonecznika, 3 orzechy włoskie drobno posiekane, ser feta do smaku polane łyżeczką oliwy z oliwek.

Przykład 4. Mix płatków zbożowych

łyżka płatków jaglanych, łyżka płatków owsianych, łyżka płatków pszennych z łyżką orzechów włoskich, startym jabłkiem i cynamonem polane jogurtem naturalnym.

Przykład 5. Owocowa sałatka

Banan, gruszka, jabłko (owoce pokrojone w kostkę), łyżeczka nasion słonecznika z maślanką polane łyżeczką syropu owocowego.

Obiad w szkole lub w domu. To największy posiłek spożywany w ciągu dnia. Uzupelnia energię, składniki mineralne i dostarcza białka, który spełnia rolę budulca naszego organizmu. Należy zdecydować się na jeden taki posiłek. Jeżeli obiady są spożywane w warunkach domowych, to do pracy należy zabrać ze sobą dodatkową przekąskę w postaci owocu i np. 2 wafli ryżowych.

Podwieczorek to lekka przekąska. Może być kombinacją owoców, np. sałatka owocowa lub koktajl lub niewielka garść orzechów i nasion z jogurtem naturalnym.

Kolacja powinna być spożywana 2 godziny przed snem. Lekka, nieobciążająca organizmu na noc, mniejsza od śniadania. To posiłek, który dostarcza witamin i składników mineralnych. Dobrym wyborem na kolacje są sałatki lub kanapki z dużą ilością warzyw.

Jak poradzić sobie z ciastkiem, czyli w jaki sposób dokonać zmian.

Często bywa tak, że w pracy tworzymy nawyk picia kawy z dodatkiem słodkiego umilacza, czyli przysłowiowym ciastkiem. Chcąc pozbyć się złych przyzwyczajeń, niejednokrotnie podejmujemy się prób "żywniowych rewolucji", które kończą się zazwyczaj niepowodzeniem. Wszelkich zmian na tle żywniowym należy dokonywać powoli, metodą małych kroków. Zmiany zaczynamy od najprostszej dla nas rzeczy, która pokaże drzemiącą w nas siłę woli. Może to być tworzenie nawyku spożycia czystej wody mineralnej lub codzienne spożywanie śniadania. Jeżeli słodkie przekąski są naszą codziennością, to na początek naszym celem będzie ich spożycie co drugi dzień. Takie drobne wyrzeczenia powodują, że z czasem wypracujemy zdrowe nawyki żywniowe, a ciasteczka, batoniki, czy drożdżówki zamienią się w prawdziwe owocowo - zbożowe masterpiece.

Kompleksowe poradnictwo i edukacja żywniowa

W poradni Instytutu Eligo pomagamy w odzyskiwaniu kontroli nad masą ciała.

Pracujemy z dorosłymi, dziećmi i młodzieżą nad zmianą dotychczasowych nieprawidłowych nawyków żywniowych.

Jesteśmy liderami na rynku szkoleń z zakresu edukacji żywniowej. Tworzymy nowoczesne programy szkoleniowe dostosowane do potrzeb naszych klientów. Więcej o nas na www.instituteligo.pl.