**O ZAJTRKU**

Ali ste vedeli, da:

* redno zajtrkovanje pri šolarju kar za 20% poveča njegovo storilnost in spomin pri pouku v primerjavi z vrstnikom, ki ne zajtrkuje,

* je najbolj idealen zajtrk - seveda skupen družinski zajtrk,

* je opuščanje zajtrka nezdrava prehranjevalna razvada šolarjev,

* opuščanje posameznih obrokov vodi v neredno prehranjevanje z množico sladkih prigrizkov in s koncentriranjem obrokov v popoldanskem in pozno večernem času.

**Neprimerne prehranjevalne »razvade«**

Odraščanje je izredno pomembno in hkrati najbolj zapleteno obdobje v življenju vsakega posameznika. Med šolarji je žal vedno več neprimernih prehranjevalnih »razvad«. Dnevni obroki so mnogokrat slabo razporejeni. Namesto petih rednih obrokov imajo šolarji le dva ter množico sladkih »hranilno praznih – energijsko gostih« prigrizkov. Vedno več šolarjev trdi, da zjutraj, ko se zbudi, ni lačnih, nekaterim je celo slabo, če pomislijo, da bi morali zajtrkovati. Marsikateremu pa zjutraj primanjkuje časa za zajtrk, saj vstaja tik pred zvonjenjem šolskega zvonca.

 Ali ste vedeli, da:

* povprečen evropski šolar zapravi več kot 1,00 € na dan za nezdrave prigrizke (slaščice, sladke pijače, bombone, lizike, čokoladne ploščice), ki jih kupi v bližnji trgovini na poti v šolo in iz nje.
* je dokazano, da šolarji, ki opuščajo najpomembnejši dnevni obrok —zajtrk, v nadaljevanju dneva, med obroki, neprestano nekaj grizljajo. Grizljanje neprimernih prigrizkov, ki so posledica opuščanja glavnih obrokov, kot so zajtrk, šolska malica in velikokrat tudi šolsko kosilo, se nadaljujejo doma, predvsem v prvi uri po prihodu domov.
* so sladki priboljški le prazne kalorije!

Ne samo da uživajo živila, ki so zanje najmanj primerna, ampak z njimi vnašajo tudi veliko »slabih« ogljikovih hidratov, nasičenih maščob, transmaščobnih kislin in soli. V teh živilih tudi ni dovolj hranilnih snovi. S takšno izbiro živil namreč v odraščajoče telo vnašajo premalo kalcija, železa, magnezija in vitaminov, predvsem A, B in C.

Ali ste vedeli, da:

* ko šolar odide v šolo brez zajtrka, že na vhodnih vratih izgubi ¼ dnevnih energijskih potreb in potreb po najbolj kritičnih vitaminih in mineralih, ki jih čez dan žal ne more nadoknaditi.
* zaradi neprimernih prehranjevalnih navad naši šolarji postajajo vedno višje rasti, težji in bolj zamaščeni. Zaužijejo preveč sladkorja (sladkarij) in neustreznih maščob ter postajajo vedno bolj vitaminsko in mineralno nedohranjeni.
* kar 92% šolark in 62% šolarjev, ki redno izpuščajo zajtrk, ima v primerjavi z vrstniki, ki redno zajtrkujejo, kasneje v življenju težave s povečano telesno težo. Hkrati pa imajo kasneje v življenju tudi neprimeren odnos do prehranjevanja in telesne aktivnosti.

Posledic nezdravega prehranjevanja otrok se premalo zavedamo, saj se ne pokažejo po vrečki zaužitih bombonov, niti naslednji dan ne, so pa čez leta toliko hujše in bi zato morali temeljito razmisliti, kaj jim kupujemo in kako se prehranjujejo naši otroci oziroma naša družina.

Vir : **ZAKAJ JE ZAJTRK ZA ŠOLARJE POMEMBEN**

Andreja Širca Čampa, univ. dipl. inž. živ. teh., klinična dietetičarka

Dostopno na spletnem naslovu: http://www.os-preska.si/index.php/starsi/prehrana/o-zajtrku