

Czy Robert Lewandowski chadzał na kebsa?

O tym, że sposób, w jaki odżywiają się najmłodszy, pozostawia wiele do życzenia, nie musimy się przekonywać, obserwując dzieci w czasie szkolnych przerw. Decyzje poprzedniego Ministerstwa Oświaty wskazują na to, że problem rzeczywiście istnieje i trzeba się w jakiś sposób nim zająć. Dzieci jedzą bowiem o nieodpowiednich porach, jedzą dużo, a produkty, które trafiają do ich organizmów, powodują otyłość i kłopoty ze zdrowiem.

Właściwie obok każdej szkoły, w każdym polskim mieście znajduje się sklep, gdzie łatwo dostępne są chipsy i chrupki, kolorowe napoje i inne „prysmaki”. Przed dziećmi szeroko otwierają swoje podwoje egzotyczne jadłodajnie, w których podaje się zawierające olbrzymią ilość tłuszczu kebaby i inne wschodnie przysmaki, które dzieci uwielbiają. Trudno dziś spotykać ucznia, który nie miałby ochoty wyskoczyć do mieszczącej się w pobliżu budki z orientalnym jedzeniem.

Problemem jest nie tylko obfitość niezdrowych, silnie przetworzonych produktów, ale także harmonogram posiłków. Często zdarza się, że dzieci przychodzą do szkoły głodne i nie są w stanie wytrzymać do końca lekcji. Zaopatrują się więc w dwie lub nawet trzy paczki chipsów, które dyskretnie zjadają podczas lekcji, popijając je potem kolorowym napojem z plastikowej butelki.

To właśnie nieuregulowany sposób podawania posiłków, a także deficyt witamin zawartych w owocach i warzywach prowadzą do otyłości najmłodszych. Ta zaś może być przyczyną wielu poważnych dolegliwości i chorób.

Jak wiemy, najmłodszy uwielbiają planować swoją przyszłość i marzyć o wielkich sukcesach. Są to dziecinne marzenia, ale nam, dorosłym, nie wolno ich lekceważyć. Sport jest jednym z wielu obszarów, gdzie dzieci chcą się realizować. Nie rozumieją jednak, że sposób odżywiania się i podawania posiłków we wczesnym okresie życia może sprawić, że marzenia nigdy się nie ziszczą. Sukcesy w sporcie to zasługa wielkiej dyscypliny, także żywieniowej. Każdy łatwo się domyśli, że Robert Lewandowski nie kupował z całą pewnością kebaba. Pilnie trenował i dbał o dietę. Dobrze, byśmy tę prawdę przekazali naszym najmłodszym, którzy tak często, mając wybór pomiędzy ćwiczeniami i zdrowym posiłkiem a paczką chipsów, decydują się na tę ostatnią.

Lucyna Aninowska-Maciejewska