



Warszawa, 08.07.2014 r.
Materiał prasowy

Wakacyjny przewodnik po zasadach zdrowego żywienia

Na urlopujące rodziny czyha masa pokus: restauracyjne ogródki na deptakach, budki z lodami i goframi, cukierenki, smażalnie ryb i stragany z watą cukrową i kolorowymi ciągutkami. Wakacyjne folgowanie sobie i dzieciom sprawia, że wracamy z urlopu z nadprogramowym i niezdrowym bagażem kalorii. Jak temu zapobiec?

Z wyliczeń Fundacji BOŚ wynika, że przeciętna polska rodzina, przywozi z wakacji spory nadbagaż kalorii. 9 kg cukru i 7 kg tłuszczu, czyli „dodatkowe” 70 tys. kcal, to inaczej 2,5 kg tkanki tłuszczowej. Jedziecie na wakacje? Na co powinniście uważać?

Przestań podjadać już w samochodzie

Czy znacie dość dziwne zjawisko, które można byłoby nazwać „samochodowym obżarstwem”? Wystarczy zapakować bagaże i dzieci do samochodu, a później ruszyć w trasę, by po niecałej godzinie wszyscy poczuli się głodni. Co wtedy jemy? Zazwyczaj chipsy, batoniki, draże i białe pieczywo z szynką lub serem. Gdy naprawdę zaczyna burczeć nam w brzuchu, zatrzymujemy się na obiad w restauracji fast food, tuż przy stacji benzynowej. Niezdrowe jedzenie pijamy colą. Później jeszcze tylko jedna cukiernia przy głównej trasie, a później jeszcze jedna paczka chipsów dla poprawy humoru. Wiecie ile zjedliście kalorii? Zdajecie sobie sprawę, że organizm, zmęczony podróżą i ciągłym siedzeniem, jest obciążony dużą dawką cukru, tłuszczu i soli?

Może warto pomyśleć o skomponowaniu zdrowych przekąsek „na drogę”? Przygotowanie „Lunch Boxa”, czyli niewielkiego pudełka z posiłkiem, to nic trudnego i wcale nie musi być pracochłonne. Zamiast kanapki z szynką i serem, możemy przygotować bułkę z ziarnami, rybą i twarogiem. Do tego dołożymy jabłko, pokrojoną w paski marchewkę i suszone owoce, które dostarczą nam cukrów prostych. Do takiego zestawu dołączmy butelkę herbatki owocowej bez cukru. Na stronie Fundacji BOŚ www.aktywniepozdrawie.pl, w zakładce „Śniadania na wynos” znajdziecie masę alternatyw dla hamburgera, chipsów, hot doga czy nudnej kanapki z białego pieczywa.

Licz kalorie i jedz z głową

Polacy na co dzień nie jedzą zbyt zdrowo. W wakacje folgują sobie podwójnie. Smażone ryby w panierce, hot-dogi, kebab sprzedawany na deptaku, do tego jagodzianki, gofry i lody. Na efekt nie trzeba długo czekać. Z wakacji wracamy z nadbagażem kalorii, a przecież urlop to czas, który moglibyśmy poświęcić na zaplanowanie diet dla całej rodziny.

– Wielu rodziców tłumaczy się, że nie ma czasu na komponowanie zdrowych posiłków. Urlop i wakacje to świetna okazja, by przekonać się, że zdrowe jedzenie wcale nie musi być czasochłonne. Moglibyśmy poświęcić nasze wakacje na przygotowywanie zbilansowanych potraw, a później przeszczepić taki „pilotaż” do rodzinnej diety. Tymczasem w trakcie wakacji żyjemy się jeszcze gorzej, niż w pozostałe dni roku. Tym razem trudno nam usprawiedliwić się brakiem czasu – podkreśla Barbara Lewicka-Kłoszewska, Wiceprezes Fundacji BOŚ.

Jeśli jesteś na wakacjach, zwracaj uwagę na spożywane produkty. Pamiętaj, że kaloryczność wielu potraw niekoniecznie musi wynikać z ich składu podstawowego, a spowodowana jest raczej przez wysokokaloryczne dodatki. Dla przykładu porcja (100 g) sałatki warzywnej bez majonezu to ok. 30 kcal, natomiast z 2 łyżkami majonezu to już ok. 200 kcal więcej. Z kolei ziemniaki z wody mają 30 kcal, natomiast taka sama porcja frytek to ponad 200 kcal, zaś 100 g chipsów ziemniaczanych - 700 kcal. Tak samo wygląda sytuacja z cukrem – świeżo wyciskany sok z marchewki i jabłka to zdecydowanie zdrowsza opcja, niż wszelkiej maści napoje, nektary czy obficie dosładzane soczki. Wakacyjnym, szybkim, a zarazem zdrowym pomysłem jest lemoniada dosładzana miodem albo zwykła herbatka owocowa. Możemy ją wziąć na drogę w bidonie, dzięki czemu długo pozostanie długo chłodna.

Uważaj na słodkości, eliminuj konserwanty

Wiele osób pamięta smak prawdziwych lodów, takich z mleka, jajek, masła i owoców. Czasem wydaje się, że relikwii przeszłości. Coraz częściej, zamiast prawdziwych lodów, dostajemy zamrożony chemiczny śmietnik. Niebiesko-zielone lody o smaku gumy do żucia, coli albo waty cukrowej? To właśnie takie Wasze dzieci lubią najbardziej? Uważajcie, bo kolor i zapach to czysta chemia, a nie prawdziwe owoce. Co jeszcze jest w lodach? Barwniki, szkodliwe tłuszcze, zagęstniki. Podobnie jest z kolorowymi drażkami, żelkami i ciągutkami.

Jeżeli lody mają zbyt intensywny kolor, nie kupujmy ich. Możemy być pewni, że kolor uzyskano dodając sztucznych barwników. Jeśli nie kupujemy lodów „z maszyny” tylko w opakowaniu, czytamy uważnie etykiety. Jeżeli w składzie mają substancje E, zdecydowanie zrezygnujemy z ich kupna.

Nie pij słodkich napojów na plaży, zastąp je wodą

Podczas upalnych dni wzrasta zapotrzebowanie organizmu na płyny. Najlepszym sposobem na pokrycie dziennego zapotrzebowania na płyny jest oczywiście picie wody - zwykłej lub mineralnej, rozwodnionych świeżych soków, słabych niesłodzonych herbat owocowych lub

ziołowych. Podczas upałów unikajmy alkoholu, kawy, mocnej herbaty i napojów typu 'cola', zawierających kofeinę, która wypłukuje z organizmu cenne pierwiastki mineralne, szczególnie magnez i potas. Odpowiednia codzienna ilość płynów potrzebnych dorosłym i dzieciom ważącym ponad 45kg to 30 mililitrów wody na każdy kilogram masy ciała - inne płyny należy traktować jako dodatek. Dzieci ważące poniżej 45 kg mają nieco większe potrzeby. Co ważne, z racji iż dzieci słabiej odczuwają pragnienie, trzeba kontrolować jak dużo i jak często piją. Dodatkowo maluchy są zazwyczaj aktywne fizycznie, dlatego - aby utrzymać właściwe nawodnienie - trzeba regularnie podawać im wodę oraz ciepłe i zimne napoje orzeźwiające. Jest to szczególnie istotne w ciepłych, letnich miesiącach, kiedy więcej się pocimy.

Dbaj o aktywny wypoczynek

Wakacje to nie tylko leżenie na plaży, ale również aktywny wypoczynek. Może warto pójść na spacer, wypożyczyć rowery, wybrać się na wycieczkę w góry, albo przejść się plażą... aż do drugiego miasteczka. Aktywny wypoczynek dotlenia organizm, spala niepotrzebne tłuszcze, poprawia kondycję organizmu, ma zbawienny wpływ na samopoczucie. Nie macie pomysłu na zabawy i ćwiczenia z dziećmi? Gotowe zestawy ćwiczeń możecie znaleźć na stronie „Aktywnie po Zdrowie”. Zabawy w lesie? Zabawy w wodzie w rękawkach? Zabawy z piłką, skakankami, kółeczkiem ringo? Wszystkie ćwiczenia ułożyli specjaliści z Akademii Wychowania Fizycznego.

Edukuj

Często nie zdajemy sobie sprawy jak duże znaczenie ma edukacja naszych dzieci. Zdarza się, że wychowujemy przyszłe pokolenie otyłych dorosłych i mamy w tym duży udział. To jak jemy ma wielki wpływ na zdrowie naszych dzieci. Przygotowywane w domu posiłki, staną się dla nich wzorem w przyszłości. Dbajmy o to, by dzieci znały podstawowe zasady zdrowego żywienia. Jeśli puszczamy je na wakacyjne wycieczki oraz kolonie, zadbajmy o to, by nie wydawały kieszonkowego na chipsy i batoniki.