



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Micul dejun: o masă foarte importantă.

Autor/es: Ana Martínez Rubio. Pедиатра de Atención Primaria. Centro de Salud de Camas. Grupo PrevInfad.

Traductor/a: Daniela Florentina Pruteanu.

Volumen 4. Nº 1. Febrero 2011 [1]

Pentru a începe ziua plină de vitalitate și forță se recomandă un bun mic dejun. Există numeroase și bune motive pentru a proceda așa și prin aceste rânduri încercăm să le difuzăm pentru ca familiile să includă în rutina cotidiană promovarea unui mic dejun sănătos, astfel încât cei mai mici ai casei să o adopte ca un obicei stabil, sănătos și, mai ales, plăcut.

Așa precum încercăm să nu pornim la o călătorie fără benzină, cum sportivii mănâncă o farfurie plină cu paste înaintea unei probe sau unui antrenament, la fel este recomandabil să ne asigurăm energia cu un mic dejun complet pentru a face față unei zile de muncă sau de studiu. În școală, de multe ori corpul profesoral observă că anumiți elevi sunt prea puțin atenți în primele două ore, când de obicei sunt prevăzute activitățile care necesită mai mult efort, pe când materiile mai ușoare sunt lăsate pentru sfârșitul zilei de școală. Există o strânsă corelație între a mânca corect un mic dejun și capacitatea de concentrare în primele ore și pe parcursul orelor de școală. Deși mai târziu servesc o gustare în recreație, aceste două ore deja au trecut. Iar recreația ar trebui să fie dedicată mai ales jocului activ.

În anumite grădinițe profesorii, preocupați de alimentație, îi țin pe cei mai mici așezați până când termină gustarea de la ora 11, în loc să îi îndemne la a se mișca și a se juca. Totuși, această gustare din pauză nu este în realitate obligatorie pentru copiii care servesc alte patru mese pe zi. De fapt, de la micul dejun au trecut 2-3 ore și în alte 2-3 vor mânca de prânz. Gustarea, deci, poate fi ceva foarte ușor, dar nu din această cauză trebuie să se renunțe la ceea ce este sănătos: un sandviș mic sau câteva bucăți de fructe pot fi suficiente, întotdeauna acompaniate de apă.

Organismul uman are capacitatea de a regla destul de bine energia pe care o necesită și acest lucru îl face mai bine dacă "se începe cu piciorul drept". Când micul dejun este complet, moderat de copios și sănătos, celelalte mese sunt de obicei mai echilibrate. În caz contrar, dacă nu se servește un bun mic dejun, este mai probabil să se mănânce de prânz cu o foame excesivă când ajung acasă. S-a descoperit o asociere puternică între obiceiul de a nu lua micul dejun și supraponderalitate. Adică, au risc mai mare de a avea obezitate persoanele (de orice vârstă) care un servesc un mic dejun sănătos.

Compoziția micului dejun

În fiecare regiune, țară sau cultură există diverse obiceiuri alimentare, iar micul dejun nu este o excepție. Se consideră că un mic dejun este echilibrat dacă conține alimente din următoarele tipuri:

1. Grupul **produselor lactate**, care asigură proteine și calciu. Poate fi vorba de lapte cu sau fără cafea sau cacao; sau de iaurt sau de brânză. Este o chestiune de preferințe, deși pentru anumite persoane a opta pentru produsele fermentate este un lucru condiționat de o intoleranță la lactoză, care poate apărea de formă progresivă începând de la doi ani de viață, cu o frecvență variabilă depinzând de țara de origine (25-30% în Europa, 70% în Africa și America și mai mult de 90% în Asia).

2. Grupul **cerealelor**. Ceea ce aportă acestea, și anume hidratații de carbon de digestie lentă, asigură energia necesară dimineața. Poate fi vorba de pâine (prăjită sau nu) sau de fulgi de cereale. De asemenea, tot din cereale se fac și biscuiții, checul, prăjiturelele, produsele din cocă și gogoșile. Toate acestea se pot servi în mod ocazional, deoarece nu este bine să uităm că toate acestea conțin și grăsimi și zaharuri. În ceea ce privește fulgii de cereale trebuie făcute anumite nuanțări:

* Cerealele care de obicei sunt denumite "de mic dejun" în cea mai mare parte a formelor de prezentare conțin miere sau zahăr și din această cauză crește excesul de calorii pe care le oferă.

* Dacă în plus sunt "cu ciocolată", valoarea calorică depășește limitele, având și inconvenientul de a conține grăsimi care nu sunt sănătoase.

Micul dejun: o masă foarte importantă.

De partea opusă se află cerealele integrale, cum ar fi musli, care sunt mai sănătoase pentru că conțin toată coaja (tărâțele). Un aspect legat atât de pâine, cât și de acest ultim fel de cereale, este importanța masticatului alimentelor un pic mai dure, care este foarte util pentru dezvoltarea musculaturii feței și întăririi danturii.

3. Cate o **fructă**: un suc natural, bucăți de pară, banană sau pepene galben, struguri, măsline, curmale, vreo două felii de roșie cu pâine prăjită... Există multe variante posibile. Ceea ce se pretinde este aportul de vitamine și un pic de fibră vegetală.

4. **Alte alimente opționale** care obișnuiesc să fie prezente la mic dejunul anumitor persoane, familii sau culturi:

1. Mezeluri: jambon, salam...
2. Ouă
3. Grăsimi: ulei de măsline, margarină, unt, untură albă sau "colorată", pateu.
4. Ceaiuri.

Uneori părinții spun că nu este timp pentru mic dejunul copiilor. Cu scuza că le este milă să îi trezească dimineața, îi trezesc suficient de târziu încât să aibă timp doar să se îmbrace, să servească un pahar cu lapte și să se ducă la școală. Sau îi lasă la televizor și micul dejun se răcește pe masă, pentru că copilul este mult mai atent la program decât la a se înviora și a mânca.

Totuși, cinsprezece minute pot fi suficiente dacă se organizează bine micul dejun familial. Cei mai mici pot colabora: să pună tacâmurile, să ducă pâinea, să pregătească sucul... și dacă toți iau același mic dejun, obiceiul se împământeneste între cei mici și toate familia are profit.

NU UITAȚI:

- * Micul dejun asigură energia pentru a face față unei dimineți complete de studiu, muncă și învățat
- * Micul dejun sănătos trebuie să includă fructe, produse lactate și cereale.
- * În familie se pun mai bine bazele obiceiurilor bune, și de aceea este convenabil să se ia micul dejun împreună cu copiii, care să colaboreze la elaborarea acestuia.
- * Este convenabil ca televizorul să fie închis în timpul mesei.