

# Żagiel Med partnerem medycznym programu Jem Drugie Śniadanie.

Ogólnopolski program „Jem drugie śniadanie”, w którym biorą udział znane polskie gwiazdy, powstał z myślą o poprawieniu nawyków żywieniowych Polaków, a zwłaszcza dzieci i młodzieży. Program ma na celu wyrobienie nawyku jedzenia drugiego śniadania. W tegoroczną odsłonę akcji zaangażował się również Żagiel Med. Zostaliśmy oficjalnym partnerem medycznym programu.

## Owocna współpraca

W ramach programu dietetycy Żagiel Med przybliżają pacjentom wiedzę odnośnie prawidłowego odżywiania i przygotowywania posiłków dla dzieci i młodzieży. Dietetycy przypominają o tak często pomijanym posiłku, jakim jest drugie śniadanie. Edukują swoich pacjentów, jak komponować posiłki, aby efektywnie pracować i być skoncentrowanym podczas zajęć w szkole. Materiały przygotowane przez naszych ekspertów są prezentowane w szkołach w całej Polsce. Do programu przyłączyła się m.in. Szkoła Podstawowa Paderewski w Lublinie. Materiały edukacyjne zawierają istotne informacje o mądrym podejściu do żywienia rodziny oraz o tym, jak ogromny wpływ na zdrowie ma odpowiednia dieta. *Prawidłowo wyrobione u najmłodszych nawyki żywieniowe zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia wielu chorób w dorosłym życiu* - radzi Edyta Sołek, dietetyk Żagiel Med.

## Brak czasu czy lenistwo?

Często z powodu braku pomysłów rezygnujemy z przygotowania posiłku i kupujemy gotowe produkty lub dania wątpliwej jakości.

Na drugie śniadanie można przygotować różnego rodzaju kanapki z pieczywa pełnoziarnistego, z pieczonym mięsem, rybą, domowymi pastami, warzywami. Idealnie sprawdzą się też sałatki warzywne z dodatkiem orzechów, migdałów, słonecznika, serów czy strączków.

Świetną zabawą może się okazać przygotowanie muffin – ze słonymi lub słodkimi dodatkami, naleśników z owocowymi twarożkami lub warzywami i kurczakiem. Przy komponowaniu drugiego śniadania nie może zabraknąć kolorowych owoców i warzyw oraz pełnowartościowych zbóż i białka.

## Prawdziwe zagrożenie

Otyłość wśród dzieci zaczyna stanowić coraz poważniejszy problem. Ostatnie badania wykazały,

że w Polsce ponad 22% uczniów szkół podstawowych i gimnazjów ma nadmierną masę ciała - nasze dzieci tyją najszybciej w Europie! Jakiego tego przyczyny? Nieprawidłowe odżywianie i mało ruchu! Konsekwencją są coraz poważniejsze choroby w młodym wieku. Niestety, sprzyjają temu nałogowe oglądanie telewizji, uzależnienie od tabletów, telefonów, komputerów - powodując inwazję siedzenia w domu. Kiedyś każde wolne popołudnie dzieci spędzały na trzepaku lub grając w piłkę. Dodatkowym problemem jest rosnąca przypadkowość kupowanej żywności i uleganie chwytom reklamowym. Jesteśmy zewsząd otoczeni ogromną ilością nowych informacji i w efekcie gubimy się w gąszczu produktów, przez co nie wiemy, jak żywić siebie i swoje pociechy.

## Jedźmy drugie śniadanie!

19 stycznia 2016 r. odbyła się konferencja prasowa z udziałem tegorocznych ambasadorów programu „Jem drugie śniadanie”, m.in. z **Katarzyną Glinką, Dorotą Chotecką, Anną Wyszkonii i Andrzejem Krzywym**, którzy biorąc udział w programie będą namawiali do spożywania regularnych posiłków rodziców oraz dzieci. Żagiel Med i jego przedstawiciele byli również obecni na konferencji.



Jak przyznała prezes Żagiel Med, Dorota Karczewska, *drugie śniadanie ma ogromne znaczenie szczególnie dla dzieci spędzających większą część dnia w szkole. - W ubiegłym roku bacznie przyglądaliśmy się działaniom podejmowanym w ramach programu „Jem drugie śniadanie”. Do gustu bardzo przypadła nam szerzona przez organizatorów i ambasadorów idea jedzenia drugiego śniadania. W końcu regularne jego spożywanie nie tylko wpływa na nasze dobre samopoczucie, lecz również może w znacznym stopniu zapobiegać otyłości i wszelkim chorobom metabolicznym, układu krwionośnego oraz zaburzeniom gospodar-*

ki hormonalnej. Dla nas jest to szczególnie istotne ze względu na profilaktyczny charakter programu. Jest nam niezmiernie miło, że w tym roku będziemy mogli przyłączyć się do programu i wspólnie przekonywać do zdrowego stylu życia - mówiła prezes Żagiel Med.

## Gwiazdy wspierają kampanię

**Katarzyna Glinka**, jedna z nowych ambasaderek programu, bez wahania zaangażowała się w jego realizację. Jak przyznała, jako aktywna zawodowo mama przestrzega zasad, które pomagają jej organizować dzień. Jedną z nich jest m.in. regularność spożywania posiłków. *Zdrowe odżywianie, a przede wszystkim umiar i równowaga, są dla mnie najważniejsze. Choć mam dużo obowiązków zawodowych, to przede wszystkim jestem mamą. Wspólne posiłki to bardzo ważne momenty w ciągu dnia, zwłaszcza od kiedy mój synek poszedł do przedszkola - przekonuje aktorka.*

Namawiając do regularnych posiłków, organizatorzy programu „Jem drugie śniadanie” pamiętają również o tych, którym na posiłki nie stać. Dzięki wspólnej inicjatywie wraz z programem dożywiania „Pajacyk” w ubiegłym roku wydano 15 600 ciepłych posiłków w szkołach na terenie całej Polski.

*Pomaganie dzieciom z najuboższych rodzin, które nie mogą liczyć na domowe drugie śniadanie,*



*jest naszym obowiązkiem. Realna pomoc, jaką niesie program, a także jej idea, były powodem, dla którego zdecydowałem się wesprzeć program „Jem drugie śniadanie” w kolejnej edycji – powiedział **Andrzej Krzywy** podczas konferencji inauguracyjnej tegorocznej odsłony programu.*

Program „Jem drugie śniadanie” promuje również ideę noszenia ze sobą pojemników z drugim śniadaniem.

- *Przykład idzie z góry - mówiła podczas konferencji **Doroła Chotecka**. Dlatego w tegorocznej*



*edycji chcemy dotrzeć z naszym przekazem do rodziców, bo to oni odpowiedzialni są za to, co jedzą ich dzieci. Sama angażuję się w projekty organizowane w szkole mojej córki i wiem, że dzieciaki chętnie chłoną wiedzę dotyczącą zdrowego odżywiania - przyznała.*

Program informacyjno-edukacyjny „Jem drugie śniadanie” ruszył na początku 2015 roku. Do tej pory, oprócz wyżej wymienionych ambasaderek, program wspierali **Marek Kaliszuk**, **Dominika Gwił** i **Jacek Kawalec**. W drugi poniedziałek września obchodzony jest Ogólnopolski Dzień Drugiego Śniadania. Wpisujemy ten dzień na stałe do kalendarza!

Program „Jem drugie śniadanie” okazał się wielkim sukcesem. Mówiły o nim zarówno media ogólnopolskie, jak i lokalne. Do obchodów Ogólnopolskiego Dnia Drugiego Śniadania licznie przyłączały się szkoły z miast całej Polski. W odpowiedzi na otrzymane sygnały od rodziców i nauczycieli, organizatorzy postanowili kontynuować tę ważną misję.

W 2016 roku organizatorzy programu kierują działania głównie do rodziców i nauczycieli. Jak sami twierdzą, dom i szkoła są miejscami, w których wpajane powinny być korzyści wynikające z jedzenia drugiego śniadania. - *Dzięki programowi dzieci w całej Polsce będą mogły uczestniczyć w specjalnym programie przygotowanym przez naszych ekspertów - zapewniają organizatorzy.*

## Jak odżywiać się cały rok?

Natura podpowiada nam, co i w jakich porach roku jest najbardziej wartościowe.

### KAŻDA PORA ROKU MA SWÓJ UROK, CZAR I SMAK.

**WIOSNA** - rodzi się do życia kusząc nas pachnącymi nowalijkami - rzodkiewką, szczypiorkiem, botwiną, szparagami.

**LATO** - szalone kolory owoców i warzyw, na które czekamy cały rok - aromatyczne truskawki, maliny, czereśnie, brzoskwinie, bób, młode ziemniaki.

**JESIEŃ** - soczyste jabłka, gruszki, śliwki.

**ZIMA** - przepyszne kisonki, nadziane witaminami cytrusy - pomarańcze, mandarynki, grejpofruity.

Opracowanie: JK

...więcej o zdrowiu