

SP nr 280

październik 2025 Numer 29

SPECOPORADNIK



**Zespół specjalistów Szkoły Podstawowej
z Oddziałami Integracyjnymi nr 280
im. Tytusa Chałubińskiego**

Dieta w życiu ucznia: klucz do energii, koncentracji i dobrego samopoczucia

Dzień szkolny to często maraton z krótkimi przerwami na posiłek. Dla wielu uczniów to także okres intensywnego wzrostu, rosnących obowiązków domowych i zajęć dodatkowych. W takim otoczeniu to, co trafia na talerz, ma realny wpływ na funkcjonowanie przez cały dzień. Odpowiednio zbilansowana dieta może być nie tylko źródłem energii, lecz także narzędziem wspomagającym koncentrację, naukę i regenerację po zajęciach sportowych.

Dlaczego dieta jest tak ważna dla młodego organizmu i jak praktycznie zadbać o zdrowe nawyki w szkolnym rytmie?

Dlaczego dieta ma znaczenie dla ucznia

Energia na cały dzień.

Młody organizm potrzebuje stałego dopływu paliwa. Skoki cukru, nagłe spadki energii i zbyt długie przerwy między posiłkami często prowadzą do ospałości, rozkojarzenia i trudności z zapamiętywaniem.

Mózg i nauka.

Mózg to około 2% masy ciała, ale zużywa znacznie więcej energii w stosunku do swojej objętości. Składniki odżywcze, które dostarczamy, wpływają na pracę pamięci, nastrój i tempo myślenia.



Zdrowie na dłuższą metę.

Dzieci i młodzież rosną, rozwijają się kości, mięśnie i układ immunologiczny. Dieta bogata w wapń, żelazo, witaminy i minerały wspiera prawidłowy rozwój, a nawyki z młodości często utrzymują się w dorosłości.

Energia do aktywności.

Wielu uczniów uprawia sport lub aktywności pozalekcyjne. Odpowiednie źródła energii i regeneracja po wysiłku pozwalają trenować efektywniej i unikać kontuzji.

Co powinien zawierać prawidłowy szkolny talerz

Źródła węglowodanów złożonych. Produkty pełnoziarniste (kasze, pełnoziarniste pieczywo, makarony z mąki razowej) zapewniają stabilny dopływ energii przez kilka godzin.

Białko na talerzu. Białko wspiera rozwój mięśni, regenerację i neuroprzekaźniki wpływające na nastrój i koncentrację. Dobre źródła: jaja, chudy nabiał, ryby, drób, roślinne źródła białka (fasola, ciecierzycy, soczewica, tofu, tempeh).

Tłuszcze w jakości. Tłuszcze niezbędne dla układu nerwowego, w tym kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6. Znajdziesz je w rybach, orzechach, nasionach, oliwie z oliwek, awokado.



Warzywa i owoce. Dostarczają błonnik, witaminy i minerały, a także antyoksydanty wspierające odporność i funkcje poznawcze.

Jak dieta wpływa na koncentrację i naukę

Nabiał lub jego alternatywy. Źródła wapnia i witaminy D, które wspierają rozwój kości i ogólne zdrowie. W przypadku nietolerancji laktozy – roślinne alternatywy wzbogacane w wapń.



Płyny. Woda (najlepiej ciepła) jako podstawowy napój. Ograniczenie słodzonych napojów zmniejsza nagłe wahania cukru we krwi i pomaga utrzymać koncentrację.

Stabilny poziom cukru we krwi. Regularne posiłki złożone z węglowodanów, białka i tłuszczów pomagają utrzymać stabilny dopływ energii, co przekłada się na mniej „zjazdów” w trakcie lekcji.

Neuroprzekazniki i nastrój. Amino kwasy z białka (np. tryptofan, tyrozyna) są prekursorami ważnych neuroprzekazników. Odpowiednia ilość białka pomaga w lepszym samopoczuciu i koncentracji.

Praktyczne porady na co dzień

Nawodnienie. Nawet lekkie odwodnienie wpływa na funkcje poznawcze i nastrój. Regularne picie wody (najlepiej ciepłej) poprawia czujność i zdolność do skupiania uwagi.

Kwasy tłuszczowe i plastyczność mózgu. DHA i EPA (omega-3) wspierają zdrowie neuronów i procesy uczenia się. Regularne spożywanie ryb lub odpowiednich źródeł roślinnych ma znaczenie.

Regularność posiłków. Dla wielu uczniów najwygodniej jest planować trzy posiłki główne plus jedną, dwie zdrowe przekąski. Nie należy zostawiać długich przerw między śniadaniem a lunchem.

Śniadanie niezbędne. Śniadanie wpływa na poziom energii i zdolność koncentracji. Warto włączyć białko (jajka, twaróg, jogurt naturalny) i pełnoziarniste węglowodany.

Przekąski, które wspierają naukę. Marchewki z hummusem, jogurt naturalny z owocami, orzechy i suszone owoce, świeże owoce, hummus z pełnoziarnistymi krakersami – to dobry spo-

sób na utrzymanie energii między lekcjami.



Unikanie pułapek żywieniowych. Słodcy i słodzone napoje dają krótkotrwały „skok” energii, po którym następuje spadek. Zamiast tego należy wybierać produkty o niższym indeksie glikemicznym i większej wartości odżywczej.

Mit czy fakt?

Mit: „Wielkość posiłku nie ma znaczenia, jeśli jemy zdrowo.” Faktem jest, że regularność i liczba kalorii zależy od aktywności fizycznej i wzrostu. U uczniów często wystarcza lekka, regularna dieta z urozmaiconymi źródłami składników odżywczych.

Mit: „Słodcy bezglutenowi są zdrowsze.” Nie zawsze. Znaczenie ma skład ogólny. Warto

zwrócić uwagę na zawartość cukru i tłuszczów trans oraz obecność witamin i minerałów w diecie.

Piramida zdrowego żywienia

Jeśli pojawiają się trudności z planowaniem i bilansowaniem diety można wspomóc się Piramidą Zdrowego Żywienia dla dzieci.

Kiedy zwrócić uwagę

Problemy z koncentracją utrzymują się mimo zdrowego stylu życia. W takim przypadku warto konsultować się z nauczycielem, psychologiem szkolnym lub specjalistą ds. żywienia.

Niedobory żelaza, wapnia lub witaminy D mogą objawiać się zmęczeniem, bladą skórą, bólami głowy lub problemami z koncentracją. W razie podejrzeń warto skonsultować się z pediatrą.

Nadwaga lub zbyt niska masa ciała. W takich sytuacjach pomocne może być stworzenie indywidualnego planu żywieniowego z uwzględnieniem aktywności fizycznej i potrzeb rozwojowych.

Dieta to nie tylko sposób na uniknięcie głodu. To fundament, na którym młody człowiek buduje energię, koncentrację i zdrowie na wiele lat. Regularne posiłki zrównoważone pod kątem węglowodanów złożonych, białek, tłuszczów wartościowych oraz warzyw i owoców wpływają na lepsze samopoczucie, łatwiejszą naukę i większą odporność na stres codziennych zadań szkolnych. Warto od najmłodszych lat pielęgnować zdrowe nawyki, które będą służyć nie tylko teraz, ale i w dorosłym życiu.

Powyższe wskazówki dotyczą dzieci zdrowych, które nie doświadczają chorób wymagających specjalistycznej diety.

Opracowała

Beata Szewioła - pedagog



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Redaktor Specoporadnika
Beata Łosiowska