… dzieci muszą zjadać wszystko z talerza

Czy znasz to uczucie, kiedy na Twoim talerzu zostaje COŚ, na co w ogóle nie masz ochoty, a mama albo tata, albo nawet babcia nieubłaganie powtarzają, że TO musi zostać zjedzone? Jeśli tak, koniecznie powinieneś przeczytać ten artykuł, bo znajdziesz w nim odpowiedź, dlaczego dorośli tak robią.

Otóż zawartość naszego talerza ma bardzo duży wpływ na to, jak się czujemy i jak się rozwijamy. W jedzeniu znajduje się bowiem mnóstwo makroelementów i mikroelementów oraz witamin i innych składników potrzebnych organizmowi do tego, żeby prawidłowo funkcjonował.

Składniki te można porównać do klocków, z których buduje się domek. Po pierwsze, przy budowie domku ważne jest, by mieć do dyspozycji klocki konkretnego kształtu. Bo jak zbudować dom z samych dachówek? Albo z samej podłogi? Po drugie, trzeba mieć wszystkie klocki we właściwej ilości. Bo nawet jeśli mamy odpowiednią ilość podłogi i ścian, a zabraknie nam dachu – budowli nie ukończymy.

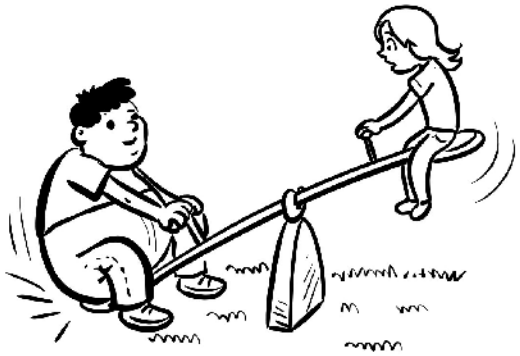
Tak samo jest z odżywianiem. Wyobraź sobie, że w jedzeniu są niewidoczne gołym okiem drobinki, które możemy nazwać „cegiełkami" (klockami). Kiedy coś jesz, wprowadzasz je do organizmu i wtedy zaczyna się wielkie budowanie – budowanie Twojego ciała. Zastanów się, co się stanie, jeśli ciągle będziesz jadł tylko jeden rodzaj jedzenia (bo np. nie lubisz surówki albo kurczaka)? Dostarczysz organizmowi tylko jeden zestaw „cegiełek" (np. samą podłogę). Na pewno nie wyjdzie Ci to na zdrowie, prawda?

Dlatego tak ważne jest, żeby jeść posiłki zawierające różnorodne produkty: warzywa, kasze, owoce, ryby, mięso, jaja, drób (czyli np. kurczaki), nabiał (czyli twaróg, sery żółte, jogurty i mleko), itd. Innymi słowy – trzeba jeść wszystkiego po trochu.

Wszelkie prawa zastrzeżone

źródło: www.superkid.pl

Jest jednak druga strona medalu. Wiesz już, że wraz z jedzeniem dostarczasz do organizmu „cegiełki", które budują go i wzmacniają od środka. Co się stanie, gdy tych cegiełek podasz za dużo w krótkim czasie? Wtedy organizm nie nadąży z ich przetwarzaniem, część więc wydali, a część, niestety, zmagazynuje. Wygląda to trochę tak, jakby nadmiarem klocków wypełniać swój domek od środka (zmniejszając jego powierzchnię), a następnie budować kolejną warstwę ścian na zewnątrz. Domek będzie coraz grubszy i grubszy…



Tak samo jest z Twoim organizmem. Gdy dostarczasz mu za dużo cukru (bo tu głównie o tej „cegiełce" jest mowa), tyjesz, bo jego nadmiar odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej. Bardzo łatwo jest otoczyć się takim tłuszczykiem. Niestety o wiele trudniej jest się go pozbyć. Dlatego lepiej jest zawczasu zadbać o to, by się nie pojawił.

Jak to zrobić? Po prostu usiąść bez marudzenia nad talerzem z tym CZYMŚ. I trzeba zaufać dorosłym, że wiedzą, co jest dla Ciebie dobre. Przecież oni nigdy w życiu nie daliby Ci do zjedzenia czegoś, co miałoby zaszkodzić. Trzeba więc zjeść ten kawałek marchewki, te buraczki, kukurydzę, ten kawałek mięsa albo tę kaszę, która leży na talerzu, bo dzięki temu wprowadzimy do organizmu „cegiełkę", która jest mu potrzebna, a w konsekwencji nie będziemy mieli ochoty (i miejsca w brzuchu!) na batonika albo pączka. I tak koło się zamyka. Dobrze dobrana, zróżnicowana i bogata w witaminy i minerały dieta sprawia, że nie ma się ochoty na słodycze. Naprawdę! Warto zatem przyjrzeć się temu, co na co dzień zjadamy.

„No dobrze" – ktoś powie – „ale jak tu się przyjrzeć diecie, skoro te wszystkie ważne dla nas składniki są niewidoczne gołym okiem?" Jest to bardzo dobre pytanie! A odpowiedź jest prosta. Samych witamin, mikroelementów i makroelementów nie widać, ale widać to, co jest z nich budowane – czyli nasze ciało. I to ono nam

Wszelkie prawa zastrzeżone

źródło: **www.superkid.pl**

podpowiada, czy wszystko jest w porządku, czy może dzieje się coś niedobrego. Jeśli zdrowo się odżywiamy, nasz organizm funkcjonuje prawidłowo: dobrze śpimy, jesteśmy pełni energii, dopisuje nam apetyt, nie mamy problemów z koncentracją i mamy dobry humor. Jeśli natomiast dzieje się coś złego – zaczynamy źle sypiać, nie możemy się skupić, jesteśmy rozdrażnieni i wszystko nas denerwuje, szybko się męczymy, może nas boleć głowa albo brzuch i tracimy apetyt. Wtedy trzeba szybko działać, bo od takiego stanu osłabienia do choroby nie jest daleko.

Teraz już wiesz, jak to jest z tym jedzeniem :). Nie grymaś więc nad talerzem, tylko dzielnie zjadaj nawet najgroźniejszą surówkę z selera czy twarożek z cebulką, bo przecież robisz to dla samego siebie, a nie dla mamy, taty czy nawet babci. I zobaczysz, jak pięknie Twój organizm będzie się rozwijał, a Ty będziesz coraz wyższy, silniejszy i mądrzejszy. Bo właściwe odżywianie wychodzi na zdrowie!

Wszelkie prawa zastrzeżone

źródło: **www.superkid.pl**