Informacja prasowa

Warszawa, wrzesień 2022

**Czego nie powinno zabraknąć w szkolnym plecaku**

**Nadszedł moment powrotu do szkoły. To ważny i czasem nieco stresujący czas dla dzieci i nastolatków. Można im to ułatwić, dbając o odpowiednie wyposażenie szkolnego plecaka.**

Książki, zeszyty i piórnik – mogłoby się wydawać, że to wszystko, co powinno się znaleźć w plecaku każdego ucznia. Warto jednak pamiętać o kilku innych, może mniej oczywistych elementach, które ułatwią naszemu dziecku rozpoczęcie nowego roku szkolnego.

**Drugie śniadanie**

Do funkcjonowania ciała (i mózgu!) niezbędna jest energia pochodząca z pożywienia. Dlatego w plecaku czy torbie naszego dziecka lub nastolatka nie może zabraknąć pożywnego drugiego śniadania. *„Owoce i warzywa powinny być podstawą w diecie człowieka – również tego małego. Możemy je podawać w formie musów, koktajli, sałatki, plasterków z dipem, a także jako element kanapki. Dobrym pomysłem jest też dodatek do posiłku garści orzechów, które dostarczą energii podczas przerwy między lekcjami* – podpowiada Katarzyna Żywczyk, dietetyk kliniczny, Starszy Specjalista ds. Żywienia w Nestlé Polska.

**Odpowiednie nawodnienie**

Bez wody nie mogłyby odbyć się żadne procesy w naszym organizmie – bierze ona udział m. in. w procesach metabolizmu, termoregulacji, transportu tlenu, a także umożliwia funkcjonowanie mózgu, wspierając m.in. funkcje poznawcze – w tym koncentrację. Dlatego tak ważne jest, żeby pamiętać o piciu wody przez cały dzień – również w szkole. Zapotrzebowanie na wodę zależy od wielu różnych czynników – płci, wieku, poziomu aktywności, stanu zdrowia, temperatury otoczenia… Można jednak wspomagać się ogólnymi wytycznymi ekspertów dot. spożycia wody (dostarczanej z napojami i pożywieniem):

* Dzieci: 1-3 lata – 1,25 L; 4-6 lat – 1,6 L, 7-9 lat – 1,75 L
* Dziewczęta: 10-12 lat – 1,9 L; 13-15 lat – 1,95 L; 16-18 lat – 2 L
* Chłopcy: 10-12 lat – 2,1 L; 13-15 lat – 2,35 L; 16-18 lat – 2,5L[[1]](#footnote-1)

*„Organizm nie jest w stanie magazynować dużych ilości wody, dlatego tak ważne jest dostarczanie jej regularnie przez cały dzień, małymi łykami – zanim pojawi się uczucie pragnienia, będące już pierwszym sygnałem odwodnienia. W związku z tym niezbędnym elementem szkolnego wyposażenia jest woda”* – wyjaśnia Katarzyna Żywczyk.

Wybierając wodę do picia przez nasze pociechy, zwróćmy uwagę na jej jakość. Warto wybrać naturalną wodę mineralną, gdyż pochodzi ona ze złoży podziemnych, a jej skład chemiczny jest stabilny i bezpieczny. Taką wodą jest np. Nałęczowianka, wydobywana z ujęcia o tej samej nazwie, położonego w uzdrowisku Nałęczów w otulinie Kazimierskiego Parku Krajobrazowego. Jej średni stopień mineralizacji i niska zawartość sodu sprawiają, że jest to woda, którą można pić codziennie – już od 3 roku życia.

Istotne jest również opakowanie – powinno ono przyciągać uwagę i zachęcać do sięgnięcia po wodę. Przykładem może być woda Nałęczowianka Kids (w butelce o pojemności 0,33 L) oraz Nałęczowianka Junior (0,5 L), które zmieszczą się nawet do małego plecaka, a uwagę dziecka przyciągną różnorodnymi kolorowymi etykietami. Można na nich „wytropić” egzotyczne ptaki czy ssaki z różnych kontynentów. Natomiast wariant Nałęczowianka Teens o pojemności 1 L będzie pasować do torby naszego nastolatka. Produkt dostępny jest z trzema energetycznymi etykietami na różne okazje z życia młodego człowieka (maraton nauki, gier czy seriali) oraz z hasłem „#Weź Łyka!”, przypominającym o nawadnianiu się. Wszystkie warianty mają bezpieczne zakrętki z tzw. „dzióbkiem” idealne na aktywny dzień. Co ważne, wszystkie te butelki nadają się w 100% do recyklingu – by do niego trafiły, wystarczy umieścić je w żółtym koszu na plastik.

**I dobre słowo**

Jeśli zadbaliśmy już o odpowiednie odżywianie i nawodnienie naszego ucznia, nie zapomnijmy też o kilku dobrych słowach! Wystarczy, jeśli do kieszeni torby czy plecaka włożymy karteczkę z ręcznie napisaną notatką, np.: *„Jestem z Ciebie dumny/a!”*, *„Trzymam kciuki, żeby Twój dzień był super!”, „Dasz radę!”.* Możemy dołączyć też ulubioną maskotkę naszego dziecka, by poczuło się jeszcze bardziej komfortowo – o ile nasze dziecko taką ma, a szkoła wyraża na to zgodę. I pamiętajmy, żeby po powrocie malucha czy nastolatka do domu zapytać, czy jest może jeszcze coś innego, co warto włożyć do szkolnego plecaka, a o czym nie pomyśleliśmy.

**O Nestlé Waters na świecie**

Nestlé Waters działa w 26 krajach, produkcja odbywa się w 49 zakładach, w których pracuje blisko 21 tysięcy pracowników. W portfolio Nestlé Waters znajduje się 48 unikatowych marek (od naturalnych wód mineralnych po wody stołowe), włączając w to wodę Acqua Panna, wody gazowane Perrier i S.Pellegrino oraz rozlewaną w Polsce naturalną wodę mineralną Nałęczowianka. Poprzez te marki Nestlé Waters zachęca całe rodziny do picia większej ilości wody oraz napojów na bazie naturalnych składników, współpracuje z lokalnymi społecznościami, by chronić wspólne zasoby wodne, a także opracowuje kompleksowe rozwiązania w zakresie opakowań z tworzyw sztucznych.

**O marce Nałęczowianka**

Naturalna woda mineralna Nałęczowianka wydobywana jest z ujęcia o tej samej nazwie, położonego w uzdrowisku Nałęczów, które znajduje się w otulinie Kazimierskiego Parku Krajobrazowego na terenie Wyżyny Lubelskiej. Skład mineralny Nałęczowianki sprawia, że jest to woda, którą można pić codziennie. Nałęczowianka nasyca się składnikami mineralnymi podczas 20-letniej podróży przez pokłady skał. Dzięki temu, że woda mineralna czerpana jest ze źródeł podziemnych, zawiera tylko naturalną mikroflorę, a jej skład chemiczny jest stabilny i bezpieczny. Nałęczowianka przypomina, że pragnienie ma dwa znaczenia. Do tego pierwszego, fizjologicznego, nie należy dopuszczać, pijąc odpowiednią ilość wody. Natomiast to drugie, w znaczeniu psychologicznym, czyli pragnienie życiowe, pasje, marzenia, cele i dążenia – warto w sobie pielęgnować i rozwijać.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kontakt: |  | |  | |  |
| Joanna Purzycka | | Tel.: +48 600 040 402 | | [joanna.purzycka@pl.nestle.com](mailto:joanna.purzycka@pl.nestle.com) | |

1. ”Normy żywienia dla populacji polski i ich zastosowanie”, red. M. Jarosz, E. Rychlik, K. Stoś, J. Charzewska, 2020 r. [↑](#footnote-ref-1)