

„Jeden dzień z życia 13-letniego Kacpra”

Kacper ma 13 lat i chodzi do 7 klasy. Wstaje o 6:30, ale rano zwykle się spieszy. Mówi, że po przebudzeniu „nie jest głodny”, więc nie je śniadania. Wychodzi do szkoły jedynie z butelką słodzonego napoju i batonem zbożowym, który wrzuca do plecaka „na wszelki wypadek”.

W szkole przez pierwsze lekcje czuje się w porządku, ale około 10:30 zaczyna czuć rozdrażnienie, trudno mu się skupić i mówi koleżance, że „umiera z głodu”. Na przerwie kupuje drożdżówkę i drugi słodki napój. Batona z plecaka nie zjada, bo „już nie ma ochoty”. Wodę pije bardzo rzadko, bo twierdzi, że „od słodkiego napoju też się przecież napije”.

Na lekcji wf-u Kacper narzeka, że jest ciężki i trochę boli go brzuch. Po powrocie do domu, około 15:30, zjada bardzo szybko duży talerz makaronu z sosem śmietanowym i kotлетem. Nie dojada surówki, bo jej „nie lubi”, a potem od razu kładzie się z telefonem. Po godzinie mówi, że nadal ma ochotę coś zjeść, więc sięga po chipsy.

Wieczorem mama przypomina mu, że w plecaku zostały baton i jabłko, które rano dostał „na drogę”. Jabłko jest poobijane, a baton się rozgrzał i Kacper nie ma już na niego ochoty. Obie rzeczy trafiają do kosza. W lodówce stoi też otwarty wcześniej jogurt, którego nikt nie zjadł, bo domownicy zapomnieli, że go kupili.

W domu Kacpra często kupuje się produkty „na zapas”, żeby niczego nie zabrakło. Część pieczywa wysycha, warzywa więdną, a czasami zamawia się więcej jedzenia na wynos, niż rodzina jest w stanie zjeść. Resztki nie zawsze wykorzystuje się następnego dnia.

Pytanie główne:

Czy problemy Kacpra wynikają tylko z tego, co je, czy też z tego, jak je i jak jego rodzina planuje jedzenie?

Na co warto zwrócić uwagę podczas czytania?

- Co Kacper je i pije w ciągu dnia?
- Jak długie przerwy robi między posiłkami?
- Czy jego wybory wspierają pracę układu pokarmowego?
- Co może wpływać na ból brzucha, ciężkość i rozdrażnienie?
- Co i dlaczego się marnuje?