

27 w 2025 (39)

# Regularne żywienie 5 posiłków dziennie

**Data publikacji: 27.11.2025 / Autor: Aleksandra Malenta-Kuciak**

*Tekst został pierwotnie opublikowany 4.05.2022 r. na łamach pisma instruktorskiego Azymut. Publikowana poniżej wersja została przeredagowana na potrzeby Pojutrza.*

Harcerstwo, które zapewnia nam dużo ruchu i ciekawych aktywności, jest świetnym miejscem do zadbania o zdrowie fizyczne. Jest przy tym bardzo dobrym lekarstwem na siedzący tryb życia, typowy dla naszych czasów. Jednakże powinniśmy zadbać o jeszcze jeden z obszarów, który w ostatnim czasie coraz częściej pojawia się na konferencjach czy w pracy ze stopniami – o zdrowe odżywianie.

Oczywiście, nie jesteśmy dietetykami ani lekarzami. Każdy z nas może mieć różne preferencje lub potrzeby żywieniowe. Możemy jednak korzystać z licznych materiałów na temat zdrowego odżywiania i przepisów, co daje nam wiele możliwości, by się tym obszarem właściwie zaopiekować.

Poniżej przedstawiam moje propozycje działań, których wprowadzenie może mieć znaczący wpływ na wypracowanie zdrowego stylu życia na co dzień. W tekście znajdziecie również odnośniki do ciekawych artykułów, które poszerzą dane zagadnienie. Serdecznie zachęcam do ich przeczytania! Może to być inspiracja do rozpisania stopnia wędrowniczki/Harcerza Orlego czy Harcerki/Harcerza Rzeczypospolitej. Warto przy okazji punktów o zdrowiu zadawać sobie pytania takie jak:

- \* Czy jem regularne posiłki, zwracając uwagę na ich skład, jakość i ilość?
  - \* Ile wody dziennie piję?
  - \* Czy przygotowuję posiłki samodzielnie czy jem żywność przetworzoną?
- (Pytania za: Sylwetka mazowieckiej Harcerki Rzeczypospolitej)

**Uwaga:** Zakładamy, że w Waszej jednostce nie ma żadnych specjalnych diet. □ Przedstawione działania dotyczą przede wszystkim obozu, ale wierzę, że można je zastosować w każdym harcerskim działaniu.

## Regularne pory posiłków

Na szczęście podczas większości wyjazdów dbamy o godzinowy rozkład posiłków. Warto zadbać o nie na wszystkich wyjazdach, również wędrownych. Stałe pory

jedzenia pomagają w uregulowaniu naszego układu pokarmowego, zapewniając lepszy metabolizm, a także odpowiednie wykorzystanie dostarczonych składników odżywczych. Zaleca się, żeby odstępy między posiłkami wynosiły 3-4 godziny [1]. Dłuższe przerwy mogą przyczynić się do obniżenia poziomu glukozy, spadku koncentracji i gorszego samopoczucia [2].

### **Woda to podstawa**

Bardzo często w obozowej kuchni stoi przygotowany sok z syropu, bo „wszyscy potrzebują cukru, by mieć energię w ciągu dnia”, a dodatkowo „zapycha” on żołądek w oczekiwaniu na następny posiłek. Jednak wbrew pozorom taki sok jeszcze bardziej rozbudza żołądek i powoduje, że czujemy się głodni. Ponadto przyczynia się do zaburzenia pracy insuliny. Wiele źródeł podaje, że często gdy czujemy głód, prawdopodobnie jesteśmy niewystarczająco nawodnieni [3]. Warto więc zadbać by podczas wyjazdu pić przede wszystkim wodę. I to co najmniej 1,5 litra dziennie, a w upalne dni lub przy wzmożonym wysiłku (np. podczas pionierki) nawet do 3,5 litra [4]. Na liście rzeczy do spakowania na wyjazd wpisujemy bidon, do którego będzie można nalewać wodę dostępną w kuchni (butelka filtrująca też jest super!). Wyróbmy w nas samych i naszym otoczeniu nawyk zabierania ze sobą wody na zajęcia czy wędrowki (bidon jest wygodniejszy w transporcie niż kubek czy baniak z wodą). Zadbajmy by był czas, aby się napić, przypominajmy o tym innym co jakiś czas.

### **Więcej warzyw**

Jak często zdarzyło się, że na obiad ugotowano ogromny gar kaszy (który potem i tak nie został opróżniony w całości), a warzyw stała tylko jedna miska? Służba kuchenna dostała polecenie, żeby wydawać po jednej łyżce surówki albo po czterech plastrach pomidora na osobę, bo inaczej nie starczy dla każdego. Niedawno schemat “piramidy żywieniowej” został zastąpiony “talerzem żywieniowym”, który w połowie jest wypełniony warzywami i owocami (z naciskiem na te pierwsze)!

Zdaję sobie sprawę, że są i będą one droższe niż makarony czy kasze, a ich przygotowanie w formie surówki czy sałatki jest pracochłonne. Na szczęście rynek oferuje takie produkty jak gotowe kiszonki, które są bardzo zdrowe [5]. Nie namawiam do jedzenia ich codziennie, ale gdy obiad jest pracochłonny i brakuje rąk do pokrojenia warzyw, warto skorzystać z takiej alternatywy. A gdy jest trochę więcej czasu, sami przygotujmy sałatkę, najlepiej z różnorodnych warzyw (wiecie, że każdy kolor ma inną właściwość? [6]). Starajmy się też zwiększyć wydawane porcje warzyw. Zastosujmy przy tym dużą ilość różnorodnych przypraw. Wiele z nich, oprócz walorów smakowych i zapachowych, korzystnie wpływa na układ trawienny, ma działanie przeciwzapalne czy detoksykujące.

## Mniej cukru

Podwieczorek jest już podstawą w harmonogramie obozowych posiłków. Jednakże postarajmy się wybierać produkty lepszej jakości np. jogurty bez mleka w proszku, batony na bazie daktyli i orzechów lub chociaż bez oleju palmowego i syropu glukozowo-fruktozowego. A może podczas kwaterki wypróbujemy batony proteinowe albo kanapki z masłem orzechowym? Dobrą przekąską są także owoce, ale ponieważ zawierają cukier nie można przesadzić z ich ilością [7].

Nie staram się przekonać do całkowitego zrezygnowania z drożdżówek, czy innych słodczy, można się bowiem odżywiać zgodnie z zasadą 80/20. Możemy jednak nauczyć się na obozie jeść produkty, których zapewne sami byśmy nie kupili lub nie zjedlibyśmy w domu. Stwórzmy przestrzeń do poznawania nowych smaków i wykorzystajmy dostępne nam produkty, by budować świadomość o zdrowym trybie życia.

Zachęcam także, aby powiedzieć rodzicom, którzy odwiedzają Wasz obóz, by nie przywozili ze sobą toreb wypchanych słodczymi. Jeśli przekonamy ich do zmiany pewnych nawyków żywieniowych, nie tylko zyskamy w ich oczach, ale i być może pośrednio wpłyniemy na sposób odżywiania w ich domach.

Do dzieła!

Prawdopodobnie wiele z tych pomysłów wydaje się trudne do zrealizowania, bo dołoży nam roboty, której i tak mamy ogrom. Ale jeśli odpowiednio wcześniej (nawet od pierwszej zbiórki w nowym roku szkolnym) wdrożymy w naszych jednostkach nawyki zdrowego odżywiania, na obóz pojedziemy z pewnym pakietem rozwiązań, które będą już dla nas naturalne.

A jeśli jesteście kadrą zgrupowania i czujecie, że nie ogarniecie budżetu i jadłospisu tak, by wprowadzić do żywienia więcej warzyw czy zdrowych słodczy, uspokajam, że wbrew pozorom nie ma w tym dużej filozofii. Wystarczy spisać sobie wcześniej listę produktów dostępnych w pobliskich sklepach czy hurtowniach, w których będziecie zamawiać jedzenie i poświęcić chwilę na zapoznanie się z ich składem. Następnie wypisać produkty, które są do zaakceptowania i to je zamawiać podczas wyjazdu. Monitorujcie też, by w jadłospisach zastępów, które będą przygotowywać posiłek znalazła się odpowiednia ilość warzyw.

Jeśli ktoś zgłosił w karcie obozowej specjalną dietę, warto przeczytać o niej wcześniej, aby zapewnić odpowiednie produkty. Takie osoby nie zawsze same wiedzą lub pamiętają, co mogą jeść, a czego nie. Polecam zrobienie tabelki czy chociażby listy uczestników np. bezglutenowych, tych, którzy nie tolerują laktozy, czy też mają jakieś specjalne potrzeby żywieniowe (np. nie mogą jeść pomidorów).

Na koniec dodam, że warto zwiększyć wydatki na jedzenie, by móc kupować zdrowsze i lepszej jakości produkty. Nawet jeśli oznaczałoby to zredukowanie wydatków na upominki na koniec obozu czy super wędrówki, to Wasze (i nie tylko Wasze!) zdrowie Wam podziękuje! ☐

Wspomniane w tekście artykuły:

[1] - <https://dietetycy.org.pl/dlugosc-przerwy-miedzy-posilkami/>

[2] - <https://ncez.pzh.gov.pl/zdrowe-odchudzanie/czesciej-nie-znaczy-wiecej-znaczenie-regularnego-spozywania-posilkow/>

[3] - <https://dietetycy.org.pl/glodny-czy-spragniony-oto-jest-pytanie/>

[4] - <https://pacjent.gov.pl/diety/dlaczego-warto-pic-wode>

[5] - <https://www.medonet.pl/zdrowie/diety,12-zalet-jedzenia-kiszzonek,artykul,96420851.html>

[6] - <https://apetytnapolskie.com/czy-kolor-ma-znaczenie-co-kryje-sie-w-barwach-warzyw-i-owocow/>

[7] - <https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/owoce-fakty-i-mity,6994,n,192>

*Fot. w tle Niek Verlaan z Pixabay*

### [Aleksandra Malenta-Kuciak](#)

Przeszła drogę od zastępowej w WHH-ek „Wielki Wawer” im. Łączniczek AK do hufcowej WHH-ek „Prawy Brzeg”. Obecnie w rezerwie. Dumna żona harcmistrza i mama dwóch potencjalnych zuchów. Czeka aż ktoś założy gromadę blisko ich domu (aby nie zrobił tego jej mąż).