

Prawidłowe odżywianie dziecka w wieku przedszkolnym

Szanowni Rodzice !

Jako **Przedszkole Promujące Zdrowie**, pragniemy w swych działaniach przygotować młode pokolenie do zdrowego stylu życia. Chcemy, aby nasze dzieci dokonywały teraz i w przyszłości mądrych i odpowiedzialnych wyborów. Nadrzędnym celem działań przedszkola w obszarze - promocja zdrowia, w roku szkolnym 2015/2016 jest **-prawidłowe odżywianie**. Państwa prosimy, abyście zwrócili baczną uwagę na to, jak żywią się Wasze dzieci, co lubią jeść?

Wiek przedszkolny to czas intensywnego rozwoju fizycznego i umysłowego dziecka. W tym okresie zmniejsza się zapotrzebowanie na kalorie, a wzrasta na białko, ze względu na wzrost mięśni i innych włókien. Zjawiskiem powszechnym jest spożywanie przez dzieci produktów z wysoką zawartością cukru, tłuszczów, soli, co sprzyja otyłości, cukrzycy oraz próchnicy. Natomiast dieta uboga w błonnik powoduje kłopoty z wypróżnianiem. Nawyki żywieniowe nabyte w dzieciństwie często kształtują późniejsze wybory.

PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE – to regularne dostarczanie organizmowi wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach, w przeliczeniu na dobę. Do prawidłowego wzrostu i funkcjonowania, człowiek potrzebuje pokarmów, które są źródłem białek, tłuszczów, węglowodanów oraz witamin i soli mineralnych. Ważną rolę dla wszystkich organizmów pełni również woda. Reguluje ona funkcje życiowe. Prawidłowe odżywianie polega m.in. na zbilansowaniu energii, tzn. utrzymaniu równowagi między ilością energii dostarczonej z pokarmem, a jej zużyciem. Racjonalne odżywianie oznacza również właściwe rozplanowanie posiłków w ciągu dnia. Powinno się spożywać od 3 do 5 posiłków dziennie. Odstępy między posiłkami powinny być w miarę równe i nie przekraczać 4 godzin. Dłuższe przerwy mogą spowodować, zwłaszcza u dzieci, niekorzystne zmiany, takie jak zmniejszenie koncentracji.

Zasady żywienia dzieci (3-6lat)

I. Produkty białkowe -3-4 porcje

Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji

- 1.szklanka mleka, ½ szklanki jogurtu/kefiru/maślanki
2. 2-3 łyżki twarogu /sera białego lub 1 plasterk sera żółtego
3. 1 jajko lub 2 plastry chudej wędliny
4. plaster pieczonego schabu lub ryby, lub ½ małej piersi kurczaka

II. Produkty zbożowe -5-6 porcji

Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji

- 1.1/2 bułki pszennej/ 1 kromka chleba jasnego
- 2.bułeczka pełnoziarnista
- 3.1 kromka chleba pełnoziarnistego
- 4.1/2szklanki płatków zbożowych
- 5.1 ziemniak lub ½ szklanki ugotowanej kaszy gryczanej/ makaronu/ ryżu
- 6.naleśnik lub racuch lub ciasto drożdżowe lub biszkopt

III. Warzywa- 4 porcje

Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji

- 1.Warzywa żółto-pomarańczowe np. surówka /starta marchew (1/2szklanki)
- 2.Warzywa białe, np. 2 ziemniaki
- 3.Warzywa czerwone, np.1 pomidor
- 4.Warzywa zielone, np. 1/2szklanki brokułów/brukselki

IV. Owoce – 3-4 porcje

Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji

- 1.Owoce żółto-pomarańczowe /białe, np. jabłko średnie lub gruszka lub morele(3) sztuki lub brzoskwinia lub ½ banana
- 2.Owoce fioletowo-purpurowe, np. ½ szklanki porzeczek/ jagód
- 3.Owoce czerwone, np. ½ szklanki malin
- 4.½ szklanki soku ze świeżych owoców

V. Składnik tłuszczowy/tłuszcze – 2 porcje

Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcje

1.1 łyżeczka oliwy z oliwek/oleju rzepakowego

2.1 łyżeczka masła

ZDROWE PRZEKĄSKI

Dieta dzieci powinna zawierać zdrowe przekąski: owoce świeże oraz suszone na słońcu. Bakalie (daktyle, rodzynki, morele, figi) to doskonałe źródło energii oraz składników mineralnych jak żelazo, wapń, magnez, fosfor.

DODATKI DO ŻYWNOŚCI

Przygotowując posiłki dla dzieci, należy zwrócić uwagę na dodatki, które mają polepszać walory smakowe. **Dzienna dawka soli nie powinna przekraczać 3 gramów**, czyli pół płaskiej łyżeczki od herbaty. Walory smakowe potrawy możemy wzmocnić, używając naturalnych ziół, przypraw, które mają dodatkowe właściwości, m.in. ułatwiające trawienie, rozgrzewające i lecznicze. Kostki rosolowe, vegety, produkty zawierające sól i wzmacniacze smaku, np. glutaminian sodu, należy zamienić na zioła: tymianek, bazylię, oregano, kminek, majeranek, pieprz, czosnek, estragon.

ABY UNIKNAĆ BŁĘDÓW W ŻYWIENIU DZIECKA:

- Żywienie dziecka powinno być urozmaicone, z wykorzystaniem różnych produktów z każdej z podstawowych grup.
- Pamiętajmy, aby w głównych posiłkach znalazło się źródło pełnowartościowego białka, np. wędlna, mięso, ryba, jajko lub produkt mleczny (ser żółty, twaróg, jogurt naturalny lub kefir). Wybierajmy nabiał niskotłuszczowy.
- Dziecko powinno spożywać szczególnie tłuste ryby morskie (makrela, śledź, łosoś, tuńczyk) i chudy drób. Należy ograniczyć ilość mięsa wołowego i wieprzowego.
- W posiłkach uzupełniających (drugie śniadanie, podwieczorek) należy uwzględnić przetwory mleczne oraz dodatki warzywne i owocowe. Warzywa i owoce należy spożywać przez cały rok, zimą także w postaci mrożonek. Zawarte w nich witaminy, błonnik oraz sole potasu mają korzystny wpływ na zdrowie.
- Jeśli nie ma przeciwwskazań, podawajmy dziecku produkty zbożowe, takie jak: grube kasze, płatki (nie tylko kukurydziane) oraz ciemne pieczywo - to doskonałe źródło błonnika pokarmowego!
Należy ograniczyć ilość białego pieczywa i produktów mącznych.
- Unikajmy potraw smażonych w głębokim tłuszczu, wybierajmy raczej potrawy grillowane, pieczone w folii lub smażone bez tłuszczu.
- Ograniczajmy dziecku spożywanie tłuszczów zwierzęcych oraz pokarmów bogatych w cholesterol. Niektóre tłuszcze zwierzęce zastąpmy oliwą z oliwek i innymi olejami roślinnymi. Do posiłków gotowanych i duszonych używajmy oleju rzepakowego lub oliwy, a do surówek i sałatek odpowiedni będzie dodatek oleju słonecznikowego lub sojowego.
- W diecie dziecka trzeba unikać słodkich napojów gazowanych i żywności typu fast food, takiej jak: frytki, hamburgery, cheeseburgery, pizza. Uważajmy na wymyślne i modne diety, które z reguły nie są prawidłowo zbilansowane i nie nadają się dla dzieci!
- Należy ograniczyć dziecku spożywanie cukru i słodczy. Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych dla zdrowia składników, zwiększa natomiast kaloryczność posiłków. Słodczyce i wysokokaloryczne przekąski (np. chipsy, paluszki, ciasteczka) są cukrami prostymi, a także bogatym źródłem tłuszczów nasyconych i cholesterolu.
- Ograniczajmy liczbę spożywanych kalorii. Nawet najzdrowsze produkty, jeśli dostarczają nadmiaru energii mogą być niekorzystne. Należy także zwracać uwagę na wielkość spożywanych porcji.
- Należy ograniczać dziecku nadmierne stosowanie soli, gdyż podnosi ciśnienie tętnicze.
- Jeśli dziecko ma jakieś alergie pokarmowe, starannie zaplanujmy menu, aby eliminacja produktów alergizujących nie skutkowałą niedoborami składników odżywczych (najlepiej wyszukać odpowiednie zamienniki eliminowanych produktów).

Pamiętajmy, że gdy dziecko zdrowo je, to zdrowo rośnie!