

„Racjonalne żywienia dziecka w domu i w przedszkolu”

Opracowała: Elżbieta Szlandrowicz

na podstawie broszury „Moje dziecko idzie do szkoły” Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Poznaniu, Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia, publikacji „Założenia Planu Zdrowotnego Miasta Poznania na lata 2010-2014” oraz poradnika do projektu „Shape Up – Zdrowa Sylwetka”.

Współcześnie uważa się, że największy wpływ na zdrowie fizyczne człowieka ma styl życia, a w tym między innymi: aktywność fizyczna, żywienie i wypoczynek. W związku z powyższym jednym z najważniejszych zadań jest promocja zdrowego stylu życia już wśród najmłodszych dzieci. W niniejszym artykule chciałabym zwrócić Państwa uwagę na jeden z najważniejszych czynników, jakim jest żywienie dzieci, gdyż rodzice i przedszkole, jako środowiska wychowawcze dziecka mają na to bezpośredni wpływ.

W Europie nadwagę ma połowa osób dorosłych oraz 1/5 dzieci. W Polsce ponad 50% dorosłych cierpi na nadwagę bądź otyłość, a w Poznaniu liczba osób z nadwagą wynosi ponad 32% (źródło: badania przeprowadzone w 2000r. przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie oraz Raport o stanie zdrowia poznanianków z badania ankietowego w ramach projektu HEPRO).

Racjonalne odżywianie jest dla młodego organizmu jedną z ważniejszych inwestycji na przyszłość. Pozwoli na zachowanie zdrowia i dobrej kondycji w wieku dojrzałym. W prawidłowym żywieniu dziecka najważniejsze są jego własne przyzwyczajenia. Chcąc je prawidłowo kształtować trzeba zmienić sposób żywienia całej rodziny.

Pamiętajmy o następujących zasadach:

1. Codzienne żywienie dziecka powinno składać się z 5 posiłków podawanych regularnie.
2. Potrawy należy podawać w małych porcjach, aby nie przyzwyczajać dziecka do pozostawiania resztek na talerzu, ale również do zjadania zbyt dużych porcji.
3. Posiłki najlepiej urozmaicać podając różnorodnie przygotowane potrawy-gotowane w wodzie, na parze, duszone, zapiekane, smażone.
4. Nie należy podawać słodczy między posiłkami, aby nie zmniejszyć apetytu i łaknienia.
5. Nie należy karcić dziecka za zbyt powolne jedzenie lub niejedzenie.
6. Powinno się dbać o estetyczny wygląd stołu i podanych posiłków, aby wzbudzić apetyt dziecka.
7. Należy angażować dziecko do planowania codziennego jadłospisu, wspólnych zakupów oraz rodzinnego gotowania.
8. Zadbaj o wartość odżywczą i smakową potraw poprzez stosowanie odpowiednich surowców jako dodatków np.: doprawianie zup i sosów żółtkiem jaja, śmietaną, doprawianie sałatek olejem, sokiem z cytryny.
9. Przygotowując posiłki należy pamiętać o przestrzeganiu zasad higieny, stosowaniu produktów świeżych z ważnym terminem przydatności do spożycia.

Smaczne i zdrowe - najszybszym i najprostszym posiłkiem są kanapki, które najlepiej przyrządzać na wieloziarnistym pieczywie z dodatkiem masła lub wysokiej jakości margaryny, sałaty, kiełków, papryki, nabiału, jaj, serów i wędlin drobiowych.

Śniadanie to podstawa – dziecko musi mieć czas na spokojne zjedzenie wartościowego śniadania, aby aktywnie mogło uczestniczyć w zajęciach, zabawach i nauce. Badania dowodzą, że:

- dobrze zaplanowane śniadanie zaspakaja około ¼ dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze,
- brak śniadań w codziennej diecie powoduje wystąpienie niedoboru składników odżywczych, które trudno jest dziecku „nadrobić” w ciągu dnia,
- dzieci regularnie spożywające pełnowartościowe śniadania mają więcej „sił witalnych”,

- nie można też zapomnieć o przygotowaniu drugiego śniadania do szkoły.

Niezbędne składniki pożywienia:

Podstawową zasadą żywienia dziecka jest dostosowanie wartości energetycznej pożywienia do zapotrzebowania organizmu. Należy również umiejętnie dobierać produkty do jadłospisu, aby uwzględnił on wszystkie niezbędne składniki:

- **BIĄŁKA** – źródłem białka zwierzęcego w diecie są mleko i jego przetwory, mięso, ryby i jaja, natomiast roślinnym źródłem białka są nasiona zbóż i rośliny strączkowe,
- **TŁUSZCZE** – odpowiadają za produkcję i prawidłowe funkcjonowanie hormonów, umożliwiają wchłanianie witamin, dlatego w diecie dziecka należy uwzględnić oliwę z oliwek, orzechy, nasiona, oleje zawarte w rybach,
- **WĘGLOWODANY** – ich źródłem są produkty zbożowe oraz owoce i warzywa. Należy unikać wprowadzania do diety dziecka słodczy i słodkich napojów, ponieważ dostarczają cukrów prostych i „pustych” kalorii, a mają małą wartość odżywczą,
- **WITAMINY** – są niezbędne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania młodego organizmu, zapobiegają wielu chorobom, uodparniają organizm przed różnymi infekcjami,
- **BŁONNIK** – źródłem błonnika są owoce (również suszone) i warzywa oraz pieczywo pełnoziarniste,
- **SKŁADNIKI MINERALNE** – znajdują się w owocach, warzywach, produktach zbożowych, mięsie, rybach, mleku i jego przetworach,
- **WODA** – jest niezbędna do życia i odpowiedzialna za prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Powinna być podawana przede wszystkim w czystej postaci lub w formie herbat, soków, zup.

Codzienna dieta dziecka powinna składać się z:

- **mleka i przetworów mlecznych**, które zawierają wysokowartościowe białko, są najbogatszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia, witaminy B2, A, D, fosforu, potasu, magnezu, cynku, miedzi. Produkty polecane: mleko, jogurt, maślanka, kefir, sery białe, żółte i topione, budynie, koktajle mleczne, masło, produkty mleczne fermentowane: jogurty naturalne, kefiry, twarogi, zsiadłe mleko.
- **pieczywo i produkty zbożowe** są głównym źródłem węglowodanów w diecie człowieka, a zarazem istotnym źródłem energii, witamin z grupy B, zawierają składniki mineralne m. in. żelazo, magnez, cynk, miedź, związki potasu i fosforu. Zaleca się spożywanie produktów otrzymanych z mąki razowej, graham lub mąki grubomielonej.
- **warzywa** są źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego oraz przeciwutleniaczy. Nawyk spożywania warzyw i owoców chroni dziecko przed chorobami cywilizacyjnymi w dorosłym wieku – należy je podawać codziennie do każdego z pięciu posiłków.
- **owoce** – większość należy do produktów niskokalorycznych. Wysokoenergetyczne są winogrona, banany, daktyle, awokado, kompoty, wysokosłodzone dżemy, marmolady, powidła, konfitury, syropy owocowe, suszone owoce i orzechy. Owoce zawierają dużo błonnika pokarmowego, witaminy C (porzeczki, truskawki, kiwi, mango, melon oraz karotenu (morele, mango, melon, arbuz, mandarynki, wiśnie).
- **mięso i wędliny** są podstawowym źródłem białka, dobrze przyswajalnego żelaza, cynku, miedzi, witamin z grupy B, A, D, K, fosforu i siarki, które działają zakwaszająco na organizm, dlatego warto zamiennie używać mięsa np. pieczonego.
- **jaja** są dobrym źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K), witamin z grupy B oraz dobrze przyswajalnego żelaza, związków fosforu i siarki. Jednak nie mogą być spożywane bez ograniczeń, ponieważ żółtko jest źródłem cholesterolu.
- **ryby** są źródłem dobrze przyswajalnego białka o wysokiej wartości odżywczej, witamin A, D i z grupy B, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych i mikroelementów, zwłaszcza jodu.

Jednym z celów przedszkola na rok 2012 jest zmiana jakości żywienia dzieci. Realizujemy go poprzez wprowadzanie do jadłospisu nowych produktów spożywczych i produktów nieprzetworzonych takich jak: suszonych owoców (jabłek, bananów, żurawiny), pestek dyni, więcej surowych warzyw, zup mlecznych, pieczywa pełnoziarnistego, razowego, a do wypieków dodajemy mąkę orkiszową.

Pamiętajmy, że rozwijającemu się organizmowi koniecznie trzeba dostarczyć wszystkich niezbędnych składników pożywienia, a najważniejsze elementy zapobiegania nadwadze i otyłości to odpowiednia dieta i aktywność fizyczna.