

Prawidłowe odżywianie dziecka w wieku przedszkolnym

Prawidłowe żywienie dzieci jest czynnikiem warunkującym ich optymalny rozwój fizyczny, umysłowy oraz społeczny. Skutki niewłaściwego sposobu żywienia dotyczą nie tylko okresu dziecięcego, lecz także rzutują na gorszy potencjał zdrowotny organizmu w wieku dorosłym.

Przez właściwe odżywianie dzieci należy rozumieć przede wszystkim odpowiednie do zapotrzebowania spożywanie składników odżywczych i pokrycie potrzeb energetycznych. Dziecko nie zna zapotrzebowania własnego organizmu na składniki odżywcze i energetyczne, lecz zna bardzo dobrze smak i zapach pokarmów, które lubi i których nie lubi. Preferencje smakowe dzieci są wynikiem genetycznie uwarunkowanych predyspozycji małych dzieci do preferowania smaków słodkich i słonych, przy jednoczesnej niechęci do smaków kwaśnych i gorzkich, a także naturalnej skłonności do odrzucania nowych, nieznanych im produktów. W gestii rodziców i opiekunów leży urozmaicanie posiłków, które dziecko powinno zjadać, w taki sposób, aby poznało ono jak najwięcej różnych smaków i miało możliwość wyboru tych najbardziej preferowanych.

Podstawowe zasady żywienia dzieci w wieku przedszkolnym:

1. 4-5 posiłków dziennie i ich równomierne rozłożenie w czasie.
2. Urozmaicenie diety zapewniające pokrycie na wszystkie składniki odżywcze.
3. Nieprzekarmianie dzieci w trosce o zdrowie i prawidłowy rozwój.
4. Kontrola spożycia produktów wysokokalorycznych o małej wartości odżywczej (słodycze, produkty typu fast food)

Dieta dzieci w tym okresie powinna być:

- bezpieczna pod względem zdrowotnym,
- bogata w składniki odżywcze,
- o odpowiedniej (zgodnej z zalecanymi normami) wartości energetycznej i zawartości witamin oraz składników mineralnych,
- urozmaicona,
- regularnie spożywana,
- apetycznie i smakowicie skomponowana,
- z ograniczoną ilością cukru i soli.

W jadłospisie należy uwzględnić wszystkie podstawowe grupy żywności:

- **Produkty zbożowe:** (mąki, kasze, makarony, pieczywo, zarodki, otręby) – główne źródło energii, dostarczają witamin z grupy B, błonnika pokarmowego i składników mineralnych. Szczególnie zalecane są produkty z tzw. grubego przemiału: pieczywo razowe, grube kasze, pełnoziarniste makarony, ryż brązowy, płatki naturalne;
- **Warzywa i owoce:** główne źródło witamin i składników mineralnych oraz antyoksydantów i błonnika pokarmowego. Ilość dziennie zalecanych porcji to 4 porcje owoców, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych i są bardziej kaloryczne, 5 porcji warzyw. Należy podawać jako przekąska lub dodatek do dań
- **Mleko i przetwory mleczne:** (mleko, kefiry, jogurty, maślanki, sery) główne źródło najlepiej przyswajalnego wapnia, który odgrywa ważną rolę w budowaniu kości i zębów. Bogate w białko i witaminy, głównie A, D i B2.
- **Mięso, drób, jaj, ryby, nasiona roślin strączkowych:** produkty z tej grupy są źródłem wysokowartościowego białka, dobrze przyswajalnego żelaza, cynku oraz witamin A i D oraz witamin z

grupy B. Ryby, zwłaszcza morskie są bogatym źródłem kwasów omega-3 oraz witaminy D, które są bardzo korzystne dla zdrowia.

- **Tłuszcze:** najodpowiedniejsze są tłuszcze pochodzenia roślinnego: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oraz tłuszcze niewidoczne znajdujące się rybach morskich, zawierających niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Wystrzegać należy się izomerów trans kwasów tłuszczowych znajdujących się w: margarynach twardych, pieczywie cukierniczym, czekoladach, wyrobach ciastkarskich oraz w produktach typu fast food.

Płyny w żywieniu dzieci

Dzieci w wieku 4-6 lat powinny w ciągu dnia powinny wypijać do 1700 ml. Wartości te są takie same dla dziewczynek i chłopców. Organizm małego nie jest w stanie magazynować dużej ilości wody i musi być ona stale dostarczana. Uniwersalna do picia jest woda. Dla małych dzieci najlepsza jest woda źródlana. Można im podawać również wodę mineralną, lecz należy zwracać uwagę na zawartość składników mineralnych. Należy unikać wód o wysokim stopniu mineralizacji.

Aktywność fizyczna

Systematyczna aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników korzystnie wpływających na niemal wszystkie procesy metaboliczne i stan zdrowia w każdej fazie życia. Dzieci w wieku przedszkolnym bardzo szybko opanowują nowe formy aktywnego odpoczynku np.: pływanie, jazda na rowerze, nartach czy łyżwach, które mogą doskonalić w dalszym życiu.

Korzyści płynące z systematycznej i prawidłowej aktywności fizycznej:

- zmniejszenie ryzyka otyłości;
- zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej i wzrost beztłuszczowej masy ciała;
- wzmocnienie odporności poprzez pozytywny wpływ na układ immunologiczny;
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała, zapobieganie rozwojowi wad postawy;
- poprawa pamięci i jakości snu;
- wyrabianie cech, niezbędnych w dorosłym życiu, takich jak: równowaga emocjonalna, hart psychiczny, odporność na stresy, umiejętność współpracy w grupie;
- zwiększanie sprawności i wydolności układu sercowo-naczyniowego i oddechowego.

Prawidłowe odżywianie dziecka, połączone z odpowiednią do wieku przedszkolaka aktywnością fizyczną procentuje w przyszłości odpowiednio wypracowanymi nawykami żywieniowymi, prawidłową masą ciała i zmniejszonym ryzykiem zachorowania na choroby metaboliczne.

*Joanna Newerli-Guz, Katarzyna Kulwikowska „Zachowania żywieniowe i preferencje dzieci w wieku przedszkolnym”

*Regina Wierzejewska „Znaczenie prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym”

Opr. Magdalena Wierdak