

Zasady prawidłowego żywienia dzieci przedszkolnych

Katarzyna Wolnicka, Anna Taraszewska
Instytut Żywności i Żywienia

Właściwy sposób odżywiania jest jednym z podstawowych czynników warunkujących prawidłowy rozwój fizyczny, umysłowy i społeczny dzieci. Przez właściwe odżywianie należy rozumieć przede wszystkim dostarczenie dziecku energii i składników odżywczych w ilości pokrywającej jego zapotrzebowanie. Nie mniej istotny jest też urozmaicony i umiejętny dobór produktów w diecie dziecka, odpowiednia ilość posiłków w ciągu dnia i regularność ich spożywania, wielkość oferowanych dziecku porcji jedzenia, a także estetyka podanych posiłków.

W diecie dzieci w wieku przedszkolnym bardzo ważna jest różnorodność produktów uwzględnianych w jadłospisie. Poszczególne grupy produktów charakteryzują się różnicowaną zawartością składników odżywczych, dlatego należy pamiętać o uwzględnieniu w diecie dziecka różnych produktów z wszystkich grup – urozmaicenie jest, bowiem jednym z podstawowych czynników zapewniających odpowiednie spożycie wszystkich składników pokarmowych.


Podstawę diety dziecka przedszkolnego powinny stanowić **produkty zbożowe**.

Są one źródłem węglowodanów złożonych, witamin z grupy B, składników mineralnych (fosfor, cynk, magnez, żelazo, mangan, siarka) oraz błonnika pokarmowego. Szczególnie polecane są produkty zbożowe pełnoziarniste, np. pieczywo razowe, kasze gruboziarniste (m.in. gryczana, pęczak), płatki zbożowe (owsiane, jęczmienne, żytnie), makaron graham, które są nie tylko źródłem energii w diecie dziecka, ale również dostarczają więcej składników mineralnych i witamin oraz błonnika niż produkty zbożowe wysoko przetworzone, czyli pieczywo pszenne, makarony pszenne, płatki śniadaniowe (kukurydziane, pszenne o różnych kształtach i smakach). Produkty zbożowe powinny wchodzić w skład każdego posiłku dziecka.

PRODUKTY ZBOŻOWE
powinny wchodzić w skład każdego posiłku

pełnoziarniste → wysoko przetworzone

| Skład | Przykłady wpływu na organizm |
|--|--|
| ✓ węglowodany złożone (skrobia) | ✓ źródło energii |
| ✓ witaminy z gr. B (zwłaszcza B ₁) | ✓ prawidłowa praca serca, mięśni, układu nerwowego, układu krwionośnego, odpornościowego, budowa kości |
| ✓ składniki mineralne (fosfor, cynk, magnez, żelazo, mangan, siarka) | |
| ✓ błonnik pokarmowy | ✓ prawidłowa praca układu pokarmowego |
| ✓ białko (niska wartość biologiczna) | |



Kolejną istotną w diecie dzieci grupą produktów są **warzywa i owoce**.

Dostarczają one przede wszystkim różnych witamin (zwłaszcza witaminy C, β -karotenu, kwasu foliowego) i składników mineralnych (m.in. potas, magnez, żelazo, wapń) oraz naturalnych przeciwutleniaczy i błonnika pokarmowego. Dziecko powinno spożywać owoce i warzywa w każdym posiłku, przy czym należy pamiętać by owoców, z uwagi na znaczną zawartość cukru, w diecie było nieco mniej niż warzyw. Porcję owoców lub warzyw można zastąpić szklanką soku – preferowane są soki warzywne i owocowo-warzywne niesłodzone.

OWOCE I WARZYWA
powinny wchodzić w skład każdego posiłku

| Skład | Przykłady wpływu na organizm |
|---|---|
| ✓ witaminy (m.in. C, β -karoten, foliany) | ✓ wzmocnienie układu odpornościowego |
| ✓ składniki mineralne (m.in. potas, magnez, wapń) | ✓ regulacja wzrostu i podziału komórek |
| ✓ błonnik pokarmowy | ✓ udział w procesie wytwarzania erytrocytów |
| ✓ naturalne przeciwutleniacze | ✓ udział w procesie widzenia |
| | ✓ wpływ na stan skóry |

OWOCE < WARZYWA





Bardzo ważnym składnikiem diety przedszkolaka jest **mleko i produkty mleczne** takie jak napoje mleczne (jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, mleko acidofilne), sery twarogowe (białe, homogenizowane), sery podpuszczkowe (pleśniowe, żółte, topione). Produkty z tej grupy są najlepszym źródłem wapnia niezbędnego do prawidłowego rozwoju kości i zębów. Produkty mleczne dostarczają również białka, tłuszczu oraz witamin (A, D, witaminę B2). Dzieciom w wieku przedszkolnym zalecane są produkty o zawartości tłuszczu do 2%.

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE





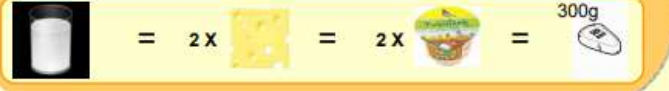
| Skład | Wpływ na organizm |
|---|--|
| ✓ wapń | ✓ prawidłowa budowa i rozwój układu kostnego |
| ✓ białko | ✓ wpływa na pracę układu nerwowego i mięśni |
| ✓ tłuszcz (kwasy tłuszczowe nasycone i nienasycone) | ✓ udział w transporcie przez błony komórkowe |
| ✓ witaminy A, D, B ₁₂ | ✓ składnik enzymów i hormonów |
| ✓ składniki mineralne (magnez, fosfor, potas, cynk) | ✓ zachowanie właściwego ciśnienia krwi |
| | ✓ właściwej krzepliwości krwi |

Zaleca się 2-3 szklanki mleka dziennie, zamiennie z produktami mlecznymi

2 % tł.

Chudy, niskotłusty

300g

W całodzienniej diecie dziecka należy uwzględnić także produkty z grupy **mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych**.

Dostarczają one dziecku pełnowartościowego białka, witamin z grupy B, witaminy A, D, E, K (jaja), żelaza, cynku oraz jodu (ryby). Zalecane jest chude, wysokogatunkowe mięso i wędliny, a spośród ryb – tłuste ryby morskie (np. łosoś, makrela) będące źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Alternatywą dla potraw z mięsa mogą być dania z nasion roślin strączkowych. Dostarczają one białka, witamin i składników mineralnych i dodatkowo zawierają błonnik pokarmowy usprawniający pracę jelit.

Należy pamiętać o odpowiedniej obróbce kulinarnej nasion, która nie tylko poprawi ich strawność, ale również zmniejszy zawartość substancji wzdymających oraz antyodżywczych.

MIĘSO, RYBY, JAJA I NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

| skład | wpływ na organizm |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ białko ✓ tłuszcz (mięso - kw. tł. nasycone, ryby - NNKT) ✓ cholesterol ✓ witaminy z grupy B, A, D, E, K (jaja) ✓ składniki mineralne (żelazo, cynk, wapń, zw. fosforu, zw. siarki, jod) ✓ błonnik pokarmowy (nasiona roślin strączkowych) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ prawidłowe funkcjonowanie układów: nerwowego, krwionośnego, pokarmowego, mięśniowego ✓ przemiany skł. pok. w energię ✓ synteza hormonów |













Zaleca się chude mięsa i wędliny wysokiej jakości.
Tłuste ryby morskie - przynajmniej raz w tygodniu.

Codzienna dieta dziecka w wieku przedszkolnym powinna także zawierać **tłuszcz**, ale o właściwej, jakości i w ilości odpowiedniej do wieku.

W diecie przedszkolaka należy uwzględnić tłuszcze zwierzęce i roślinne, jednak z przewagą tych ostatnich. Do smarowania pieczywa polecane jest masło i margaryny miękkie o wysokiej, jakości, do smażenia i jako dodatek do potraw – oleje roślinne.

W żywieniu dzieci należy unikać produktów zawierających utwardzone tłuszcze roślinne, które są źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych. Do produktów tych należą margaryny twarde oraz produkty wytwarzane z ich dodatkiem np. pieczywo cukiernicze, wyroby ciastkarskie i czekoladowe, a także tłuszcze smaźalnicze i produkty typu fast food.

TŁUSZCZE

Wpływ na organizm:

- ✓ źródło energii
- ✓ źródło kwasów tłuszczowych, w tym NNKT
- ✓ warstwa izolacyjna w tk. podskórnej, ochrona dla narządów wew.
- ✓ ułatwia wchłanianie wit. A, D, E, K
- ✓ rozpuszczalnik substancji aromatycznych




W żywieniu dzieci polecane jest masło i oleje roślinne, oliwa z oliwek. Dodatkowo do diety można wprowadzać sporadycznie margaryny miękkie lub mieszanki masła i margaryny.




IZOMERY TRANS KWASÓW TŁUSZCZOWYCH - niekorzystne występują w dużych ilościach w margarynach twardej i produktach wytwarzanych z ich dodatkiem, np. pieczywo cukiernicze, wyroby ciastkarskie i czekoladowe, produktach fast food i tłuszczach smaźalniczych.

Nie można zapominać o uwzględnieniu w codziennej diecie dzieci odpowiedniej ilości **płynów**. Do popijania w ciągu dnia polecana jest woda źródłana i mineralna (należy unikać wód o wysokim stopniu mineralizacji), herbatki owocowe, kakao i kawa zbożowa oraz słaba herbata i soki owocowe. Znacznie należy ograniczyć dostępność słodzonych napojów gazowanych.

PŁYNY
 Norma: 1300-1700 ml/dzień

Zaleca się by dzieci wypijały 4-5 szklanek napojów dziennie

Napoje zalecane:

- ✓ woda źródłana, mineralna
- ✓ herbatki owocowe, ziołowe
- ✓ słaba herbata czarna
- ✓ kakao
- ✓ kawa zbożowa
- ✓ napoje mleczne
- ✓ soki warzywne i owocowo-warzywne

Napoje niewskazane:

- ✓ słodkie napoje kolorowe gazowane

➤ picie w umiarkowanych ilościach ale często (dostęp do napojów pomiędzy posiłkami)

➤ podawanie napojów w temperaturze pokojowej (chłodne) lub przestudzonych (gorące)





Do produktów, które ze względu na profilaktykę nadwagi i otyłości oraz innych przewlekłych chorób niezakaźnych, należy ograniczać w menu przedszkolaka **należą sól i cukier**. Sól można zastępować świeżymi i suszonymi ziołami, a zamiast słodkich przekąsek lepiej dziecku zaproponować owoce czy jogurt.

OGRANICZENIE SPOŻYCIA SOLI

Zalecenia: nie więcej niż 2 - 3 g soli dziennie
 Stan faktyczny: 4,8 - 6,3 g soli dziennie



Nadmiar soli w diecie:

- ✓ choroby układu krążenia
- ✓ negatywny wpływ na rozwój układu kostnego
- ✓ nadmierne obciążenie nerek
- ✓ pośredni czynnik rozwoju otyłości
- ✓ nowotwór żołądka
- ✓ nadreaktywność oskrzeli, astma

Przykłady produktów zawierających znaczne ilości soli

- Sery dojrzewające, topione 1,5-~5g/100g
- Ryby wędzone 1,3-3,7g/100g
- Przetwory warzywne i owocowe 0,08-6g/100g
- Wędliny 2-3 g/100g
- Płatki żytnie, pszenne, kukurydziane 1,6-~3g/100g
- Pieczywo 0,3-1,8g/100g
- Chipsy 1,7-2,2g/100g

Istotnym elementem racjonalnego żywienia jest odpowiednia ilość posiłków w ciągu dnia i ich prawidłowe rozłożenie w czasie. Dzieci w wieku przedszkolnym powinny spożywać 4-5 posiłków dziennie (posiłki główne: śniadanie, obiad, kolacja oraz posiłki uzupełniające: drugie śniadanie i podwieczorek), co 3-4 godziny. Regularne jedzenie normuje przemianę materii i pozwala na utrzymanie poziomu glukozy we krwi na właściwym poziomie, a to z kolei sprzyja dobrej formie i samopoczuciu dziecka w ciągu dnia.

ZASADA „6U” - prof. dr hab. S. Berger

- **UROZMAIACENIE** (w doborze produktów)
- **UMIAR** (w jedzeniu i piciu)
- **UNIKANIE** (nadmiaru cukru, soli)
- **UREGULOWANIE** (czasu i liczby posiłków)
- **UPRAWIANIE SPORTU**
- 6. **UŚMIECHANIE SIĘ**

