

Dieta planetarna w żywieniu dzieci

mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz

12 lutego 2025 • czas czytania 4 min

Zasady diety planetarnej to między innymi zwiększenie spożycia warzyw i owoców, produktów zbożowych pełnoziarnistych, potraw z nasion roślin strączkowych z jednoczesnym ograniczeniem spożycia mięsa i przetworów mięsnych. Czy dieta planetarna może być stosowana w żywieniu dzieci? Jak w praktyce komponować posiłki, aby były dobre dla zdrowia i dla klimatu?

Spis treści:

Dieta planetarna – dla zdrowia i planety

Główne założenia diety planetarnej

Żywienie dzieci a dieta planetarna

Wspólne wyzwanie domowników

Praktyczne wskazówki w czasie wprowadzania diety planetarnej

Nie marnowanie żywności

Podsumowanie

Dieta planetarna – dla zdrowia i planety

Głównym założeniem diety planetarnej jest zwiększenie spożycia produktów pochodzenia roślinnego z jednoczesnym ograniczeniem mięsa i produktów mięsnych. Produkcja żywności (m.in. rolnictwo, przemysł spożywczy, przygotowanie posiłków, przechowywanie żywności, transport) związana jest z emisją gazów cieplarnianych, która wynosi około 30 % całej puli emisji gazów cieplarnianych uwalnianych do atmosfery. Największe ilości gazów cieplarnianych emituje produkcja mięsa i innych produktów zwierzęcych. Koncepcja diety planetarnej została opublikowana przez komisję EAT –

Lancet w 2019 roku w formie raportu, który przedstawia konieczne zmiany w sposobie produkcji żywności z uwagi na obserwowane zmiany klimatyczne.. Korzyści dla środowiska ze stosowania diety planetarnej to przede wszystkim: ograniczenia emisji dwutlenku węgla, zmniejszenie ilości wody do produkcji żywności.

Główne założenia diety planetarnej

Zwiększenie spożycia:

- warzyw i owoców,
- produktów zbożowych pełnoziarnistych,
- nasion roślin strączkowych,
- orzechów i pestek (np. słonecznika, dyni)

Ograniczenie spożycia:

- mięsa i przetworów mięsnych,
- żywności wysokoprzetworzonej.

Dodatkowo:

- korzystanie z produktów lokalnych i sezonowych,
- nie marnowanie wody,
- nie wyrzucanie jedzenia.

Żywienie dzieci a dieta planetarna

Prawidłowe żywienie dzieci jest kluczowym czynnikiem wpływającym na ich zdrowie, rozwój fizyczny i psychiczny. Zasady żywienia dzieci jak najbardziej wkomponowują się w założenia diety planetarnej. Błędy w żywieniu dzieci to między innymi: zbyt małe spożycie warzyw, produktów zbożowych pełnoziarnistych, potraw z nasion roślin strączkowych, picie słodkich napojów, a także jedzenie wysoko przetworzonej żywności. Dieta planetarna w żywieniu dzieci jest wskazana zarówno ze względów zdrowotnych, jak i ochrony klimatu. Stosowanie diety planetarnej kształtuje także prawidłowe nawyki żywienia.

Owoce i warzywa

Owoce i warzywa są ważnym składnikiem diety dzieci i młodzieży. Stanowią główne źródło witamin, składników mineralnych, substancji bioaktywnych np. przeciwutleniaczy, a także błonnika pokarmowego. Dzieci powinny jeść warzywa i owoce w każdym posiłku, najlepiej, aby było to minimum 5 porcji dziennie. Barwa warzyw i owoców związana jest z różnymi substancjami prozdrowotnymi zawartymi w tych produktach. Włączanie do diety dziecka różnokolorowych warzyw i owoców pomaga w zapobieganiu problemom związanym z niedoborami składników odżywczych.

Praktyczne wskazówki

- Podawaj dziecku ulubione warzywa i owoce do każdego posiłku.
- Zaproponuj potrawy atrakcyjne kolorystycznie; zdrowy talerz to talerz kolorowy.
- Na drugie śniadanie do szkoły przygotuj dziecku obrane, umyte, gotowe do spożycia warzywa i owoce (np. słupki marchewki, paski papryki, kalarepy, ogórka).

- Przyrządzaj potrawy z dodatkiem warzyw np. ciasto marchewkowe, babeczki szpinakowe, ciasto z pomidorów.

Produkty zbożowe pełnoziarniste

Źródłem energii dla dzieci powinny być produkty zbożowe, w tym produkty pełnoziarniste (pieczywo razowe, naturalne płatki zbożowe np. owsiane, jęczmienne, grube kasze np. gryczana, jęczmienna, makaron razowy, ryż brązowy). Produkty zbożowe pełnoziarniste oprócz tego, że są źródłem energii zawierają także składniki mineralne, witaminy głównie z grupy B, a także błonnik pokarmowy.

Praktyczne wskazówki

- Zamieniaj produkty zbożowe oczyszczone na produkty zbożowe pełnoziarniste czyli np. bułkę pszenną na bułkę graham, makaron pszenny na makaron razowy, ryż biały na ryż brązowy, kaszę manną na grube kasze.
- Podawaj na śniadanie owsiankę, którą warto wzbogacić o sezonowe owoce. Owsiankę podawać możemy na mleku, jogurcie naturalnym, maślanie lub napoju roślinnym.
- Uwzględniaj grube kasze (np. gryczaną, jęczmienną, bulgur) do sałatek, farszów, deserów.

Produkty białkowe

Do produktów białkowych korzystnych w diecie dzieci zaliczamy: chude mięso, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych, mleko i przetwory mleczne.

Produkty te są głównym źródłem pełnowartościowego białka, witamin z grupy B oraz składników mineralnych.

Mleko i przetwory mleczne to ważny składnik diety dziecka. Są to produkty zawierające dobrze przyswajalny wapń, który odpowiada za dobrą kondycję kości i zębów. Mleko i jego przetwory są również źródłem białka, składników mineralnych (potas, magnez, cynk) oraz witamin. W diecie dzieci powinny znaleźć się także produkty mleczne fermentowane takie jak jogurty kefiry, maślanki.

Nasiona roślin strączkowych oprócz tego, że są dobrym źródłem białka, witamin z grupy B i składników mineralnych są także źródłem błonnika pokarmowego. Potrawy z nasion roślin strączkowych mogą częściowo zastąpić potrawy mięsne.

Warto włączać posiłki z nasionami roślin strączkowych do diety dzieci. Już niemowlęta mogą spożywać potrawy ze strączkami. Dzieciom w wieku przedszkolnym i szkolnym zaleca się, aby minimum 1 – 2 razy w tygodniu jadły takie potrawy.

Praktyczne wskazówki

- Korzystaj z różnorodnych nasion roślin strączkowych.
- Małym dzieciom podawaj na początek soczewicę, a potem włączaj kolejne nasiona roślin strączkowych.
- Przygotowuj różne potrawy z nasion roślin strączkowych np. zupy, farsze, pasty, budynie, sałatki, ciasta.
- W potrawach mięsnych część mięsa możesz zastąpić nasionami roślin strączkowych np. w kotletach, pulpetach

Wspólne wyzwanie domowników

Wprowadzenie w domu zasad diety planetarnej jest wyzwaniem dla całej rodziny. Dobrze jest wprowadzać zasady diety planetarnej stopniowo. Zmiana nawyków żywieniowych to proces wymagający od rodziców czasu i konsekwencji. Należy pamiętać, że dzieci uczą się przez naśladownictwo, to rodzice dają przykład dziecku co wybierać i co jest korzystne dla zdrowia.

Praktyczne wskazówki w czasie wprowadzania diety planetarnej

- Postaraj się, aby każdy posiłek dziecka zawierał warzywa lub owoce.
- Przynajmniej raz w tygodniu na obiad podaj potrawę bezmięsną np. makaron z warzywami, leczo z ciecierzycą, pierogi z kaszą gryczaną.
- Przynajmniej raz dziennie podawaj dziecku produkt zbożowy pełnoziarnisty.
- Korzystaj z sezonowych warzyw i owoców, warzywa i owoce w sezonie swojego występowania charakteryzują się najwyższą wartością odżywczą
- Stosuj produkty lokalne, co pozwoli na zmniejszenie kosztów transportu.
- Jako zdrową przekąskę zaproponuj dziecku orzechy i nasiona (słonecznika, dyni). Warto do śniadaniówki dziecka dodać garść ulubionych orzechów i nasion.
- Pamiętaj, że dobrym źródłem białka oprócz mięsa są także nasiona roślin strączkowych, jaja, ryby.

Nie marnowanie żywności

Wyrzucanie jedzenia to duży problem dotyczący także gospodarstw domowych. Edukacja dziecka w zakresie nie marnowania jedzenia to działanie wpływające na ochronę środowiska. Oprócz kwestii środowiskowych dochodzi jeszcze niezwykle istotny aspekt etyczny i edukacyjny. Edukacja dzieci i młodzieży w kontekście niemarnowania żywności powinna się opierać na praktycznych działaniach czasami związanych ze zmianą organizacji żywienia w domu.

Dobre praktyki ograniczające marnowanie jedzenia w domu:

- Wspólnie z dzieckiem zrób listę zakupów.
- Podczas posiłków daj dziecku możliwość wyboru np. wybór z dwóch lub trzech rodzajów warzyw.
- Gotuj razem z dzieckiem. Wspólne przygotowywanie posiłków uczy dziecko między innymi szanowania jedzenia.
- Raz w tygodniu wspólnie przygotujcie danie „co mamy w lodówce” aby wykorzystać produkty które mamy w domu.

Podsumowanie

Stosowanie diety planetarnej jest jednym z podstawowych elementów działań związanych z ograniczeniem tempa zmian klimatycznych. Dieta planetarna jest to sposób żywienia, który może korzystnie wpłynąć zarówno na kondycję planety jak i na zdrowie populacji. Założenia diety planetarnej mogą być stosowane zgodnie z zasadami żywienia dzieci i młodzieży, dlatego poleca się stosowanie tej diety dla wszystkich członków rodziny.

Piśmiennictwo

1. Summary Report of the EAT-Lancet Commission. Food Planet Health. Healthy Diets from Sustainable Food Systems. [online]. [Dostęp: 06.12.2024 r.]. Dostępny

w: [org/content/uploads/2019/01/EATLancet_Commission_Summary_Report.pdf](https://www.eat-lancet.com/content/uploads/2019/01/EATLancet_Commission_Summary_Report.pdf)

2. Banki Żywności. Marnując żywność marnujesz planetę. Raport Federacji Polskich Banków Żywności – Nie marnuję jedzenia 2018 [online]. [Dostęp: 06.12.2024 r.]. Dostępny w: – https://bankizywnosci.pl/wp-content/uploads/2018/10/Przewodnik-do-Raportu_FPBZ_-Nie-marnuj-jedzenia-2018.pdf
3. <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Dieta-dla-zdrowia-i-planety.pdf>