

O zdrowym odżywianiu dzieci oraz skutkach nieprawidłowej diety cytujemy za <http://www.zdrowyprzedszkolak.pl>, wywiad z dr Anną Harton, dietetykiem z Katedry Dietetyki Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie

Dlaczego prawidłowe żywienie już najmłodszych dzieci jest tak ważne?

Odpowiednio zbilansowana i racjonalna dieta dziecka jest szczególnie ważna, ponieważ warunkuje pełne zdrowia oraz optymalny wzrost i rozwój, w tym zarówno fizyczny, jak i umysłowy. Odpowiedzialność za prawidłowe żywienie dziecka spada jednak na barki rodziców. To oni już od najmłodszych lat życia dziecka powinni przekazywać wzorce dotyczące zdrowego stylu życia oraz racjonalnej diety.

Czy mogłaby Pani podać kilka podstawowych zasad codziennego żywienia dziecka, którymi powinni kierować się rodzice?

W codziennym jadłospisie dziecka powinno znaleźć się co najmniej 4-5 posiłków, w tym minimum jeden ciepły. W każdym z głównych posiłków, takich jak: śniadanie, obiad i kolacja, należy podać dziecku źródło pełnowartościowego białka, warzywa i/lub owoce oraz produkt obfitujący w węglowodany złożone. Ponadto w menu dziecka w wieku przedszkolnym powinny znaleźć się produkty zbożowe, takie jak: grube kasze, płatki oraz pełnoziarniste pieczywo (to doskonałe źródło błonnika pokarmowego). Nie można zapominać też o mleku i jego przetworach, szczególnie zalecane są produkty naturalne. Ta grupa produktów to bardzo cenne źródło wapnia, który jest budulcem kości i zębów. Ważny jest także rodzaj tłuszczu, do smarowania rekomendowane jest masło, a do przygotowywania potraw zaleca się tłuszcze roślinne, np. olej rzepakowy czy oliwę z oliwek. Żywienie dziecka powinno być urozmaicone, posiłki regularne, a wielkość porcji dostosowana do wieku i potrzeb młodego organizmu. Ponadto należy unikać nadmiaru cukru i słodczy oraz innych niezdrowych przekąsek, spożywanych zwłaszcza podczas siedzących czynności.

Jakie są najczęstsze błędy popełniane przez dorosłych w żywieniu dziecka?

Rodzice powinni pamiętać, że dieta dziecka w dużym stopniu różni się od diety osoby dorosłej. Nie powinni oni bezkrytycznie stosować swoich zasad żywienia w jadłospisie dzieci. Należy także unikać stosowania niekonwencjonalnych, źle zbilansowanych, modnych diet. Do najczęstszych błędów rodziców można zaliczyć: zbyt małą ilość posiłków, brak regularności, nadmierne używanie przypraw, szczególnie soli oraz małe urozmaicenie i niedostosowanie wielkości porcji do wieku dziecka. Dieta małych dzieci często obfituje w słodczy i słodkie napoje, a brakuje w niej podstawowych produktów, takich jak mleko i jego przetwory oraz warzywa i owoce. Ponadto brak czasu rodziców, zniecierpliwienie i nerwowa atmosfera podczas posiłków mogą zniechęcać dziecko do jedzenia oraz skutkować kojarzeniem posiłków z przykrościami.

Na jakie skutki narażone są nieprawidłowo żywione dzieci?

Nieprawidłowe żywienie dzieci, w którym występuje zarówno niedobór, jak i nadmiar wielu składników diety, może mieć swoje negatywne konsekwencje. Źle zbilansowana dieta wieku dziecięcego może skutkować między innymi: zaburzeniami wzrostu i rozwoju dzieci, niedożywieniem, ale także nadwagą czy otyłością. Obok powyższych wymienia się też próchnicę zębów oraz, wynikające z niedoborów mineralno-witaminowych, niedokrwistość czy nieprawidłowa mineralizacja kości. Co więcej, dzieci niewłaściwie odżywiane są apatyczne, szybciej się męczą oraz mają gorsze wyniki w nauce. Negatywne konsekwencje nieprawidłowego żywienia dzieci mogą mieć także dużo bardziej odległe skutki - zwiększone ryzyko cukrzycy typu 2, nadciśnienia czy miażdżycy w wieku dorosłym.

Czy istnieje zależność między zdrowym odżywianiem a odpornością u dzieci?

Oczywiście. Nieprawidłowa dieta może osłabiać funkcjonowanie układu odpornościowego, prowadząc do spadku odporności. Bardziej narażone na różnego rodzaju infekcje są niedożywione dzieci. Dzieci, których dieta dostarcza im odpowiednią ilość białka, witamin i składników mineralnych, mają mocniejszy organizm, który łatwiej broni się przed wirusami. Ważne jest także regularne jedzenie. Głodny przedszkolak jest bardziej narażony na zachorowanie.

Czy uważa Pani, że takie akcje, jak Piramida Żywienia Przedszkolaka są potrzebne?

Tak. Edukacja w zakresie żywienia skierowana zarówno do rodziców, jak i dzieci jest bardzo ważna. Z jednej strony uświadamia korzyści wynikające ze stosowania u dzieci racjonalnej i odpowiednio zbilansowanej diety, z drugiej odgrywa bardzo istotną rolę w prewencji wielu chorób. Prawidłowe nawyki żywieniowe powinny być utrwalane już od najmłodszych lat, co skutkuje dużą szansą ich powielania w życiu dorosłym. Istnieje duże prawdopodobieństwo, iż maluchy, które nie jedzą chipsów i nie spożywają słodkich napojów gazowanych, także w dorosłym życiu będą ich unikały.

Jak często dziecko może jeść słodkie i które z nich są zdrowsze dla dziecka, a których w ogóle nie powinno dostawać?

W dziennej racji pokarmowej dziecka znajduje się pewna ilość cukru i słodczy. W przypadku trzylatka jest to około 30 g na dobę, a w przypadku 4-6 latka około 35 g. W tej grupie, oprócz cukru, znajdują się także miód, dżem oraz wszelkie inne słodkości. Warto także podkreślić, iż słodkie napoje i soki również dostarczają pewną ilość cukru. Dlatego, jeśli w diecie dziecka są takie produkty, należy już ograniczać inne źródła cukru. Biorąc pod uwagę często znikomą wartość odżywczą produktów tej grupy, słodkie należy podawać dziecku w ograniczonych ilościach, raczej jako deser, a nie zamiennik racjonalnego posiłku. Ponadto w słodkach takich jak czekolada, ciasteczka itp., oprócz cukru, zwykle kryje się także spora ilość tłuszczu. Nadmiar obu powyższych w diecie dziecka może skutkować próchnicą zębów, a także nadwagą czy otyłością. Doskonałym substytutem słodczy mogą być świeże owoce, takie jak winogrona, morele czy np. truskawki.