

## Żywnie dziecka w wieku przedszkolnym

Wiek przedszkolny charakteryzuje duża aktywność fizyczna dziecka, intensywny rozwój umysłowy, emocjonalny i społeczny. Podstawowym czynnikiem warunkującym właściwy jego rozwój jest odpowiednie żywienie. Pożywienie na które składają się produkty pochodzenia zwierzęcego i roślinnego dostarcza potrzebnych składników do harmonijnego rozwoju i jest dla małego człowieka źródłem energii niezbędnej do prawidłowego przebiegu wszystkich procesów zachodzących w organizmie. Według aktualnych badań zalecane dzienne pokrycie energii rosnącemu i rozwijającemu się organizmowi dziecka powinno wynosić 1400 – 1700 kcal. Białko powinno pokrywać około 12% zapotrzebowania energetycznego, tłuszcz 30 – 35%, a węglowodany 53 – 58%. Ważny jest taki dobór produktów w całodziennym diecie dziecka, aby dostarczyć jego organizmowi odpowiednią ilość energii, składników pokarmowych i płynów.

Podczas planowania posiłków trzeba uwzględnić odpowiednią ich ilość, regularność i wielkość oferowanych porcji a także dobór produktów z różnych grup. Należy więc pamiętać o następujących zasadach:

- Dziecko powinno spożywać 4 – 5 posiłków w ciągu dnia, które powinny być podawane regularnie, w tym 3 posiłki główne: śniadanie, obiad i kolacja oraz dwa dodatkowe: drugie śniadanie i podwieczorek
- W posiłkach głównych planujemy produkty białkowe, węglowodany oraz warzywa i owoce
- W daniach dodatkowych uwzględniamy przetwory mleczne, owoce i warzywa, orzechy lub nasiona
- Posiłki powinny być podawane w równych odstępach czasu
- Podawane porcje powinny być dostosowane do możliwości dziecka
- Posiłki dziecko powinno spożywać przy stole
- Posiłki przygotowywać z żywności naturalnej, świeżej, mało przetworzonej z ograniczeniem soli

W diecie dzieci w wieku przedszkolnym bardzo ważna jest różnorodność produktów, dlatego w całodziennym planowaniu posiłków należy uwzględnić mleko i jego przetwory, jaja, chude mięso, wysokogatunkowe wędliny, najlepiej przygotowywane w tradycyjny sposób, ryby, produkty zbożowe z pełnego przemiału ziarna, rośliny strączkowe, tłuszcz (masło, oleje roślinne), owoce i warzywa. Posiłki komponować należy zgodnie z zasadami Piramidy Żywienia.



Podstawę diety dziecka przedszkolnego powinny stanowić produkty zbożowe pełnoziarniste zawierające węglowodany złożone, będące źródłem energii wykorzystywanej przez organizm do pracy mózgu, oddychania, pracy serca, podstawowej przemiany materii oraz aktywności fizycznej. Znajdziemy je m.in. w pieczywie razowym, kaszach, płatkach zbożowych, brązowym i dzikim ryżu, roślinach strączkowych, ziemniakach, kukurydzy, orzechach, makaronach z pełnego przemiału. Produkty zbożowe zawierają bardzo dużo cennego dla zdrowia błonnika, który spełnia istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu całego organizmu: zapobiega cukrzycy, wspomaga układ krążenia, chroni przed nowotworami układu pokarmowego. Planując całodzienną dietę dziecka należy jednak z ostrożnością podchodzić do dostarczania w pokarmach błonnika pokarmowego. Nie powinien być on wprowadzany w dużych ilościach, dlatego poleca się naprzemienne podawanie pieczywa pszennego, mieszanego oraz razowego.

Bardzo ważną grupą w diecie dzieci są warzywa i owoce, które dostarczają witamin, składników mineralnych, błonnik pokarmowy i naturalne przeciwutleniacze. Ze względu na wysoką zawartość cukru w owocach spożywanie warzyw powinno dominować w diecie dziecka, a owoce zaś starajmy się dobierać o niskiej jego zawartości, takie jak: morele, awokado, figi, brzoskwinie, jeżyny, grejpfruty, śliwki, maliny, truskawki. Porcję owoców i warzyw można zastąpić sokami owocowo – warzywnymi, można również podawać warzywa w postaci gotowanej. Przyrządzając zielono listne warzywa, marchew, dynię czy szpinak, pamiętajmy, że zawierają one witaminy A i E rozpuszczane w tłuszczach, dlatego dodajmy niewielką jego ilość dla prawidłowego ich przyswajania przez organizm.

Kolejną istotną grupą w diecie dziecka jest mleko i jego przetwory – produkty bogate w wapń niezbędny do prawidłowego rozwoju kości i zębów. Produkty te dostarczają również białka, tłuszczu oraz witaminy A, D, B2. Komponujmy więc posiłki tak, aby w całodzienniej diecie dziecka znalazły się takie produkty jak: mleko, jogurt, kefir, maślanka, ser żółty, ser topiony, ser twarogowy czy serek homogenizowany w ilości około 2 filiżanek dziennie. Od 3 roku życia możemy również podawać dzieciom sery pleśniowe, camembert i sery feta ale w rozsądnych ilościach.

W całodzienniej diecie dziecka w wieku przedszkolnym należy uwzględnić także produkty z grupy mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe, które dostarczają organizmowi pełnowartościowego białka, witamin i składników mineralnych. Zalecane są chude wysokogatunkowe wędliny bez konserwantów, drób, cielęcina, królik, wołowina, chuda wieprzowina a także tłuste ryby morskie, które są źródłem niezbędnych kwasów tłuszczowych omega-3, takie jak: łosoś, szprot, śledź makrela. Jaja kurze możemy podawać dzieciom maksymalnie 3 – 4 razy w tygodniu lub zamiennie jajka przepiórcze zdrowsze ze względu na większą zawartość składników odżywczych. Zawierają łatwo przyswajalne i pełnowartościowe białka względem kurzych jaj oraz charakteryzują się większą zawartością aminokwasów (treoniny, metioniny) oraz mikroelementów, np. wapnia, miedzi, cynku, żelaza, witaminy B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub> oraz karotenu. Dodatkowo charakteryzują się większą zawartością dobrze przyswajalnego fosforu oraz zawierają mniej tłuszczu oraz cholesterolu.

Nie możemy również zapomnieć w codziennej diecie o tłuszczach, ale w umiarkowanych ilościach i , tylko wysokiej jakości takich jak: masło, margaryny miękkie wzbogacone w naturalne sterole, oleje roślinne. Według zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia dzieci 3 letnie powinny jeść 2 porcje tłuszczu dziennie a 4 – 6 letnie 3 porcje przyjmując za porcję 1

płaską łyżkę. Bezwzględnie należy unikać wyrobów zawierających utwardzone tłuszcze roślinne, które znajdują się m.in. w: frytkach, chipsach, tłuszczach smaźalniczych, wyrobach ciastkarskich, pieczywie cukiernicznym.

Aby dieta dziecka była dobrze zbilansowana należy pamiętać o dostarczaniu odpowiedniej ilości płynów tj. od 1300 ml w wieku 3 lat do 1600ml na dobę w wieku 4 - 6 lat. Zaleca się podawanie naturalnej wody źródlanej o niskim stopniu mineralizacji, wody mineralnej niskozmineralizowanej, herbatki owocowe z naturalnego suszu, herbaty ziołowe, soki bez dodatku cukru i konserwantów, kompoty z małą zawartością cukru, kakao. Należy pamiętać, aby picia nie mieszać z jedzeniem, albowiem popijanie posiłków rozrzedza soki żołądkowe i zaburza trawienie. Stanowczo nie poleca się podawania dzieciom wody smakowej, wody gazowanej, wody wysokozmineralizowanej, gazowanych słodzonych napojów typu coca cola, oranżada, owocowych herbat granulowanych.

W diecie dziecka unikać powinniśmy nadmiaru słodczy, półproduktów lub gotowych produktów z dużą zawartością konserwantów i sztucznych barwników, nadmiaru soli, słodkich sosów.

Wiek przedszkolny jest okresem kształtowania m.in. prawidłowych nawyków żywieniowych dziecka, dlatego ważną rolą rodziny jest to by dziecko od najwcześniejszych lat poznało zasady prawidłowego odżywiania i jego wpływ na rozwój organizmu. Rolą przedszkola zaś jest poszerzanie tych wiadomości i zachęcanie dzieci do stosowania zasad zdrowego odżywiania i prawidłowego spożywania posiłków wspólnie z rówieśnikami.