

ZDROWE ŻYWIENIE PRZEDSZKOLAKA

Miód zamiast cukru. Kasze, ziola i ciemne makarony. By zdrowo karmić dzieci, nie trzeba wymyślnych przepisów. Dietetyk radzi, jak żywić przedszkolaka.

Żywienie dziecka to ważne zadanie nie tylko dla przedszkola, ale i dla rodziców. Przedszkolak szybko rośnie i potrzebuje energii. Dostarczamy jej poprzez prawidłowe, racjonalne żywienie. Pamiętajmy, że jakość posiłków odgrywa ogromną rolę w rozwoju dziecka, a zróżnicowanie pokarmów jest ważne w prawidłowej diecie.

By zachęcić dzieci do zdrowego jedzenia, posiłki urozmaicamy, zdobimy i estetycznie podajemy. Dzieci „jedzą oczami”, dlatego kanapki dla nich powinny być kolorowe.

Według norm dietetycznych **przedszkolak potrzebuje od 1400 – 1700 kcal na dobę**. Przedszkolak powinien jeść wszystko, z wyjątkiem potraw ciężkostrawnych, z dużą zawartością tłuszczów zwierzęcych, jedzenia smażonego na głębokim tłuszczu, ciast francuskich i tych z użyciem proszków do pieczenia oraz fast-foodów. Cały obiad przedszkolaka to średnio 600 kcal, a fast-food w samych 100 gramach ma: 298 kcal (hamburger), 470 kcal (hot-dog), 304 kcal (małe frytki), 420 kcal (kanapka z kurczakiem).

Dieta dziecka w wieku przedszkolnym – zdrowe produkty:

- **pieczywo gruboziarniste** z nasionami
- **kasze** (pęczak, jęczmienna, gryczana, jaglana), ryż brązowy, ciemne makarony
- **nabiał**: sery, jogurty naturalne, kefir, maślanki
- różnorodne **mięsa i ryby**: indycze, drobiowe, wieprzowe, wołowe, królicze oraz świeży tuńczyk, łosoś
- **jaja, groch**, fasola, soczewica
- sezonowe **owoce i warzywa**
- **woda** oraz **świeże soki** owocowo-warzywne i warzywne (dzieci często samodzielnie je przygotowują)
- **oliwa** i masło 82%
- **miód naturalny** – zamiast cukru. Nie słodziny herbat owocowych i ziołowych. Ograniczamy sól
- **ziola** świeże i suszone (np. czubryca zielona i czerwona, czyli cząber górski, często pod postacią charakterystycznej mieszanki, na którą składają się aromaty cząbru, chilli, papryki oraz odrobiny kozieradki)
- **nasiona** słonecznika, dyni, suszonej żurawiny, moreli – jako dodatki do potraw

Obecnie uważa się, że w żywieniu należy dążyć do:

- wzrostu spożycia tłuszczów roślinnych, a obniżenia spożycia tłuszczów zwierzęcych,
- umiarkowanego spożycia mięsa „czerwonego” (wołowiny, wieprzowiny) i jego produktów,
- wzrostu spożycia mięsa drobiowego,
- wzrostu spożycia ryb i jego przetworów,
- umiarkowanego spożycia jaj,
- umiarkowanego spożycia cukru i słodczy,
- obniżenia spożycia soli kuchennej,
- wzrostu spożycia warzyw, owoców i różnego rodzaju orzechów,

- wzrostu spożycia produktów zbożowych i ziemniaków,
- spożywania produktów bogatych w błonnik (mąka razowa, płatki owsiane, kasza gryczana, kasza jęczmienna, chleb razowy, brukselka, pietruszka, fasolka szparagowa, groszek zielony, buraczki czerwone, kapusta, seler, marchewka, porzeczki, maliny, jagody, agrest, jabłka)

Znaczenie poszczególnych posiłków jest następujące:

I śniadanie, jako posiłek spożywany po długiej przerwie, powinien dostarczać odpowiedniej ilości różnych składników pokarmowych potrzebnych do „pracy” wykonywanej przez organizm, jak i do zapewnienia dobrego stanu zdrowia. Ogólnie można przyjąć 2 typy śniadań:

- napój (mleko, kawa z mlekiem, bawarka) i pieczywo z dodatkami (masło, sery, wędliny, wędliny podrobowe, ryby, marmolady, dżemy)
- potrawa gotowana (zupa mleczna) i dodatki (warzywa: pomidory, ogórki, rzodkiewka, sałata, szczypior; owoce: jabłka, gruszki, pomarańcze, mandarynki).

Aby śniadanie spełniło swoją rolę, powinno być spożywane bez pośpiechu i zdenerwowania.

II śniadanie – jest zwykle mniej obfite, a jego celem jest uzupełnienie składników odżywczych oraz dostarczenie organizmowi nowego zapasu energii. Na drugie śniadanie najczęściej podaje się pieczywo mieszane (jasne, ciemne) oraz dodatki: masło, wędliny, ser, pasty serowe, jaja, ryby. Koniecznym dodatkiem są warzywa (ogórek, pomidor, szczypior, sałata) i owoce (jabłka, owoce sezonowe, cytrusowe).

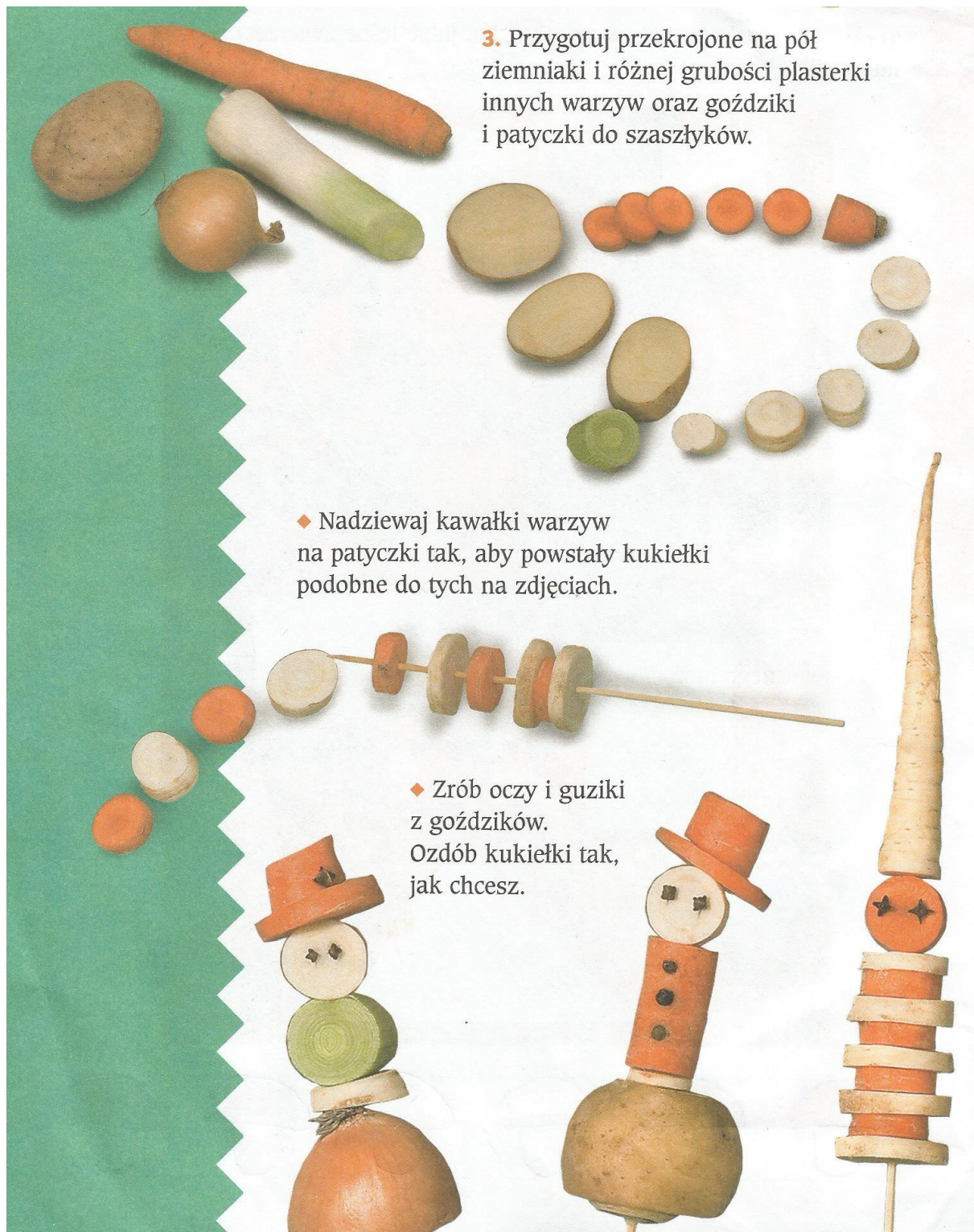
Obiad – jest uważany za posiłek główny w ciągu dnia. Dlatego powinien stanowić największą część energetyczną w całodziennym zapotrzebowaniu kalorycznym i dostarczać organizmowi wszystkich składników odżywczych. Bez względu na liczbę dań wchodzących w skład obiadu, powinien on uwzględniać pełnowartościowy produkt białkowy (mięso, jaja, ryby, podroby lub sery). W każdym obiedzie powinny znajdować się warzywa i owoce. Pamiętać jednak trzeba, aby ten posiłek nie był zbyt obfity i ciężkostrawny. Obiad może się składać z zupy, drugiego dania i deseru. Może to być również posiłek jednodaniowy, jeżeli jest dobrze skomponowany – uzupełniony surówką lub owocami.

Podwieczorek – podobnie jak drugie śniadanie, jest posiłkiem uzupełniającym. Jest głównie stosowany w żywieniu dzieci oraz w przypadku zbyt długiej przerwy między obiadem a kolacją. Powinien się składać z owoców, warzyw, mleka, napojów lub deserów mlecznych.

Kolacja – jest ostatnim posiłkiem w ciągu dnia. Po tym posiłku organizm najczęściej nie pracuje już tak intensywnie, jak w ciągu dnia, dlatego powinien on być mniej obfity i lekkostrawny. Powinien jednak dostarczać wszystkich składników pokarmowych: białka, tłuszczu, cukrów, witamin, składników mineralnych. Każda kolacja powinna być spożywana co najmniej dwie godziny przed snem. Zbyt obfita lub późno jedzona kolacja zawierająca produkty ciężkostrawne niepotrzebnie obciąża przewód pokarmowy dodatkową pracą, co nie pozwala na dobry wypoczynek podczas snu.

Pamiętajmy, że przedszkolak powinien zjeść ostatni posiłek dwie godziny przed snem, czyli około godziny 18-19.00. **Proponujemy rodzicom zamiast wędlin ze sklepu, przygotowanie porcji pieczonego lub gotowanego mięsa do pokrojenia na kanapki.** Starajmy się w domu nie miksować i nie rozdrabniać pokarmów.

A teraz zadanie specjalne dla dzieci i rodziców:



Źródło:

http://mmp.fio.org.pl/images/dodatki/gassen-piekarska_zywienie.pdf

<http://www.mokronosek.pl/zywienie-dzieci-w-wieku-przedszkolnym-poradnik/>