

**ZDROWIE**

**ŻYWIENIE**

**PRZEDSZKOLAKA**



# Zdrowe żywienie przedszkolaka

Zdrowe żywienie przedszkolaka różni się nieco od zdrowego odżywiania dla dorosłych. W przypadku dzieci nie można unikać tłuszczu (mięsa), źródeł cholesterolu (jajek) czy węglowodanów prostych (owoców), co bywa częścią wielu diet dla dorosłych. Zdrowe odżywianie dziecka to przede wszystkim różnorodna i zbilansowana dieta, wykorzystująca wszystkie grupy produktów. Podstawą powinny być produkty zbożowe, warzywa, owoce, nabiał, ryby i mięso. Nie można całkowicie wykreślić z menu dla przedszkolaka żadnej z tych grup.

## Co powinien jeść przedszkolak?

**Dieta przedszkolaka** powinna obfitować przede wszystkim w produkty zbożowe. Rodzice powinni pamiętać, aby serwować kilka różnych kromek czy bułeczek dziennie. Jasne pieczywo powinno być podawane na zmianę z ciemnym, grahamkami, chlebem pełnoziarnistym. Ta różnorodność jest konieczna. Ciemne odmiany pieczywa są najzdrowsze, ale ciężkostrawne, natomiast jasne pieczywo daje odpocząć małemu brzuskowi. Różnorodność jest ważna także w przypadku kasz, makaronów i ryżu. Dodając do obiadu codziennie ziemniaki, pozbawiamy dziecko innych składników odżywczych.

Przedszkolak powinien jeść warzywa i owoce. Nie ograniczamy ich w żaden sposób. Można, a nawet trzeba, dodawać je do każdego posiłku. Warzywa lub owoce pokrojone w kostkę są także świetną przekąską dla malucha. Starajmy się jak najczęściej serwować takie jedzenie dziecku. Pamiętajmy, że witaminy zawarte w warzywach są rozpuszczalne w tłuszczach, więc należy je serwować z jakimś rodzajem tłuszczu. Dobrze jest wybrać oliwę z oliwek, gdyż zawiera zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe Omega – 3.

Kolejną niezbędną grupą produktów to produkty mleczne. Pamiętajmy, że nie mogą to być produkty odtłuszczone ani niskotłuszczowe. Mleko powinno mieć na przykład 3,2% - wszystko dlatego, że zawarte w nabiale składniki potrzebują tłuszczu, aby się dobrze wchłonięły. Korzystne dla zdrowia dziecka są szczególnie produkty mleczne fermentowane, takie jak jogurty czy kefir. Usprawniają one pracę jelit i wspomagają trawienie.

Mięso i ryby dostarczają dziecku białka, witamin, minerałów i tłuszczu - to wszystko niezbędne składniki do prawidłowego rozwoju. Ryby dodatkowo zawierają wyjątkowo zdrowe kwasy tłuszczowe Omega-3, wspomagające rozwój układu nerwowego. Zdrowa **dieta dla przedszkolaka** powinna zawierać dania z rybami 2-3 razy w tygodniu.



## Czego unikać w diecie dla dziecka?

Produkty, które warto jest ograniczyć to przede wszystkim słodycze i słone przekąski. Ta grupa produktów nie przyczynia się do tego, by dziecko było zdrowe. Nie muszą być jednak całkowicie zakazane. Dziecko patrzące na rówieśników podjadających batoniki może się poczuć pokrzywdzone. Ważne jest, aby zachować umiar w dawaniu dziecku słodkości. Nie można także traktować żadnego rodzaju jedzenia jako nagrody dla dziecka. Traktując jedzenie jako nagrodę dziecko nie ma zdrowego i rozsądnego podejścia do żywienia i może próbować się nim pocieszać. Warto więc pamiętać, że nawyki żywieniowe kształtują się od najmłodszych lat. Rodzice mogą próbować zamiast słodyczy serwować owoce. W dzieciństwie nie ma na nie ograniczeń.



**To, jak się odżywiamy dziś, zapoczątkuje w przyszłości. Dlatego – warto już od najmłodszych lat życia naszych pociech zadbać o prawidłowe i racjonalne żywienie.**

## Jak powinno wyglądać zdrowe odżywianie przedszkolaka?

W diecie dzieci istotną rolę odgrywa różnorodność produktów, starajmy się więc, aby dostarczać dziecku produkty z każdej grupy żywności. Podstawę odżywiania powinny stanowić produkty zbożowe, które są źródłem cennych węglowodanów złożonych, witamin z grupy B, składników mineralnych (magnez, żelazo, cynk) oraz błonnika pokarmowego. W skład tej grupy żywności wchodzi przede wszystkim pieczywo pełnoziarniste, makarony razowe, kasze gruboziarniste.



Kolejna grupa produktów, która powinna na stałe zagościć w menu naszych przedszkolaków są warzywa i owoce. Zawierają one dużo witamin i składników mineralnych. Produkty te powinny znaleźć się na talerzu aż pięć razy w ciągu dnia. Warto pamiętać o lokalnych i sezonowych produktach.

Mleko i przetwory mleczne to bogate źródło wapnia – budulca kości i zębów. W przypadku niechęci naszych maluchów do spożywania mleka warto zastąpić je innymi przetworami mlecznymi np. jogurt, kefir, ser. Ograniczyć należy jednak spożywanie serów podpuszczkowych dojrzewających – ze względu na dużą ilość zawartego w nich tłuszczu.



Aby dieta była urozmaicona należy w całodziennym menu zaplanować również grupę produktów bogatą w wysokowartościowe białko. W skład tej grupy wchodzi: mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe. Ważnym produktem z tej grupy są ryby, zwłaszcza morskie, charakteryzujące się dużą zawartością korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witaminy D.

Codzienna dieta przedszkolaka powinna zawierać tłuszcz, ale o właściwej jakości i w ilości odpowiedniej stosownej dla wieku. Komponując menu należy uwzględnić tłuszcze roślinne i zwierzęce, jednak z przewagą tych pierwszych. Do smarowania pieczywa należy wybierać masło bądź margaryny wysokiej jakości. Starajmy się unikać produktów zawierających utwardzone tłuszcze roślinne, będących źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych.

Małe dziecko potrzebuje w ciągu doby około 2 litrów płynów. Od najmłodszych lat wyrabiajmy u dzieci nawyk picia wody. Polecane są również herbatki, kawa zbożowa, kakao. Unikajmy natomiast podawania dzieciom słodzonych napojów gazowanych.



### **Przykładowy jadłospis przedszkolaka**

W ciągu dnia należy spożywać 4-5 niezbyt obfitych posiłków, najlepiej o stałych porach. Przerwy między nimi powinny wynosić 3 do 4 godzin.

Idealne i pełnowartościowe śniadanie powinno zawierać mleko bądź jego przetwory np. chudy ser twarogowy, niskotłuszczowy ser żółty. Warto naszym maluchom na dobry początek dnia podać zupę mleczną np. z musli.

II śniadanie – niech to będzie mała przekąska np. jogurt, owoc lub kromka chleba z wędlinką i warzywami.

Pełnowartościowy obiad powinien składać się z dwóch dań: zupy ugotowanej na wywarze jarzynowym oraz drugiego dania, w skład którego powinien wchodzić produkt białkowy: mięsko lub ryba, dodatek kaszy, ryżu lub ziemniaków i oczywiście surówka lub sałatka.

Dobrym pomysłem na podwieczorek będą owoce lub deserki w postaci musów owocowych, domowego kisielu lub budyniu.



Kolacja powinna być posiłkiem lekkostrawnym, ale musi nasycić dziecko tak, aby w nocy nie było głodne. Jeżeli na śniadanie nie podaliśmy dziecku zupy mlecznej to należy to uczynić w ostatnim posiłku w ciągu dnia. Dzieci chętnie jedzą jajecznicę, omlet z groszkiem, naleśniki, sałatkę warzywną.

**Ogólnie rzecz biorąc, istnieje kilka zasad, których należy przestrzegać planując menu przedszkolaka.**

- **Posiłki są różnorodne, nie podajemy ciągle tego samego.**
- **Żywnienie przedszkolaka dostarcza mu witaminy i minerały, białko, węglowodany złożone i tłuszcze, gdyż dziecko potrzebuje wszystkich tych składników odżywczych do prawidłowego rozwoju.**
- **Menu przedszkolaka to potrawy kolorowe, ładnie podane.**
- **Codziennie serwujemy dziecku świeże warzywa i owoce.**
- **Do minimum powinno się ograniczać cukier, słodycze i słodzone napoje, a także słone przekąski (chipsy, chrupki) i dania typu fast –food.**
- **Jadłospis przedszkolaka to 5 regularnych posiłków codziennie o podobnych porach, staramy się tego trzymać w miarę możliwości.**





Opracowała mgr Hanna Drozdowicz