

Tęcza na talerzu. Żywnienie dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym



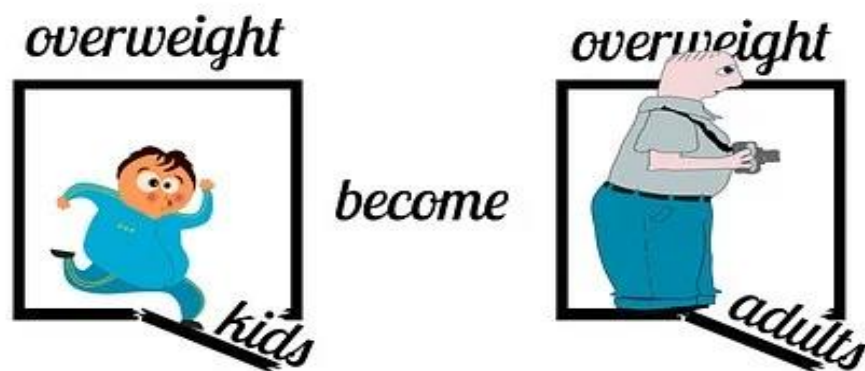
Źródło grafiki: <https://ktociewyleczy.pl>

Opracowanie: Dietetyk mgr Urszula Kulig

Wiek przedszkolny

To czas w życiu dziecka, który poprzedza rozpoczęcie obowiązkowej nauki szkolnej.

Co czwarte polskie dziecko ma nadwagę albo otyłość, co prowadzi do skrócenia życia i drogę do rozwoju cukrzycy, miażdżycy, chorób serca, raka, chorób stawów, depresji i wielu innych schorzeń.



Zasady żywienia dzieci

Dziecko może zasadniczo spożywać takie same posiłki, jakie jedzą ludzie dorośli, z wyjątkiem potraw ciężkostrawnych i nieodpowiednich dla dzieci.

Rosnącemu i rozwijającemu się organizmowi dziecka potrzeba odpowiedniej ilości składników odżywczych.

Szczególnie ważne są składniki budulcowe, jak:

- ✓ **wysokowartościowe białko,**
- ✓ **składniki mineralne i witaminy.**



Źródło grafiki: <https://mojprzedszkolak.pl/artykul/witaminy-i-mikroelementy-oraz-ich-supermoce>

Zasady żywienia dzieci



Źródło grafiki: <https://raciborz.com.pl/>



Źródło grafiki: <https://pixabay.com/>

Pamiętajmy o:

W żywieniu dzieci należy zwracać uwagę na regularność oraz liczbę podawanych posiłków w ciągu dnia.

Powinno jadać 4-5 posiłków.

Bardzo ważne są godziny podawania - powinny być stałe, a przerwy między nimi niezbyt długie, najlepiej 3-4 godziny.

W przedszkolu nie ma z tym problemu, ponieważ są wyznaczone stałe godziny posiłków oraz ich liczba.



Źródło grafiki: <https://zdrowyprzedszkolak.pl/zdrowe-zywienie/937/rodzinny-posilek-dramat-czy-radosne-wspomnienie.html>

Śniadanie na dobry początek



- To najważniejszy posiłek dnia. Organizm był pozbawiony jedzenia przez całą noc. Trzeba mu zapewnić odpowiednią porcję energii.
- Jedz produkty będące dobrym źródłem białka i błonnika, który pomagają wolniej trawić: jajka – zawierają cholinę, nazwaną witaminą ożywiającą umysł.
- Płatki na mleku, z dodatkiem suszonych owoców. To prawdziwy zastrzyk energii.
- Suszone owoce są naturalnym źródłem witamin i składników mineralnych.



Źródło
grafiki: <https://bezsensopedia.fandom.com/wiki/Jajko>

<https://potreningu.pl/kitchen/products/19198/platki-kukurydziane-corn-flakes-nestle>

Chcesz nauczyć dziecko jeść zdrowo? Baw się jedzeniem!

„Dobra atmosfera w czasie posiłków to najlepsze podłoże do rozwoju dobrych nawyków żywieniowych. Świetnym sposobem na rozluźnienie tej atmosfery jest uśmiech i zabawy z jedzeniem”.



Źródło grafiki:<https://zabawkator.pl/>

Rozkład posiłków w ciągu dnia

	4 POSIŁKI	5 POSIŁKÓW
I Śniadanie	25 % ok. 400 kcal	25% ok. 400 kcal
II Śniadanie		10% ok. 180 kcal
Obiad	35% ok. 630 kcal	30% ok. 540 kcal
Podwieczorek	15% ok. 270 kcal	10% ok. 180 kcal
kolacja	25% ok. 400 kcal	25% ok. 400 kcal
	1700kcal	1700kcal

Kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu.

Projekt dotyczący naturalnego żywienia dzieci. Prowadzony przez pięć lat na terenie całej Polski.

Edukacja żywieniowa skierowana do dzieci, rodziców, pracowników przedszkolnych i osób odpowiedzialnych za żywienie.



Źródło grafiki: <https://czasdzieci.pl/warszawa/wiadomosci-lokalne/id,2277ec9.html>

Białko!

Należy zwrócić uwagę na odpowiednią ilość mleka i jego przetworów, chudego mięsa, owoców i warzyw bogatych w witaminę C -MALINA oraz karoteny.

MARCHEWKA!!

Należy unikać potraw słonych, bardzo kwaśnych i słodkich.

Trzeba zwrócić uwagę na uwzględnienie w posiłkach odpowiedniej ilości mleka, białego sera, jak i chudego mięsa. W każdym posiłku powinien występować produkt białkowy (produkty białkowe pochodzenia zwierzęcego powinny być łączone z produktami zawierającymi białko roślinne).

Modelowy talerz żywieniowy dla dziecka 4-6 lat (1400 kcal)



<https://kreatorzdrowia.com/modelowy-talerz-zywniowy-dziecka/>



Źródło grafiki: <https://ghealth.com/>

Źródło grafiki: <https://wiadomosci.onet.pl/pijac-wode-wspierasz-stowarzyszenie-sos-wioski-dzieciece/c7krve>

Przeciwwskazania

- ✓ Z jadłospisu należy całkowicie wykluczyć mocną kawę, herbatę oraz napoje, nawet z małą ilością alkoholu.



- ✓ Między posiłkami nie podawać słodczy, lodów.



- ✓ Nie należy używać ostrych przypraw i octu, ale naturalnych (np. pietruszka, koper).



Jak zachęcić dziecko do jedzenia warzyw?

Metoda jednego kęsa. Metoda w której proponujemy dzieciom, aby przed pytaniem o to, czy mogą odejść od stołu, wzięły kęs potrawy, którą mają na talerzu. To zwiększa szanse na to, że będą zaskoczone smakiem i będą miały ochotę na więcej.



Źródło grafiki: <https://parenting.pl/8-trikow-na-zachecenie-dziecka-do-jedzenia-warzyw>



<https://www.clipart.email/clipart/unhealthy-eating-clipart-54940.html>

CO PODAWAĆ DO PICIA?

Najlepiej dawać dziecku do picia **butelkowaną wodę niegazowaną** o średnim stopniu mineralizacji.

Soki - często to co podajemy naszemu dziecku nie jest sokiem lecz napojem (rozcieńczonym i dosładzonym sokiem). Soki 100% też są niestety dosładzane.

Kompot - robiony w domu bez dodatku cukru na pewno nie zaszkodzi.

Herbatki ziołowe lub z suszonych owoców. Mogą to być herbatki w torebkach albo z granulatów. Te ostatnie są najczęściej dosładzane, dlatego należy podawać je z umiarem.

Mleko zawiera dużo wody, więc ugasi pragnienie, jednak pamiętajmy, że mleko krowie jest jednym z silniejszych alergenów.

Kakao jest świetnym źródłem magnezu, żelaza i potasu, ale pamiętajcie, że może alergizować-tak jak mleko krowie! Należy podawać nie częściej niż 2–3 razy w tygodniu. Lepsze jest tradycyjne kakao w proszku, ponieważ te rozpuszczalne są mocno przetworzone i dosładzane.

Kawa zbożowa jest popularnym napojem dla dzieci, mogą ją pić już 3latki. Należy przyrządzać ją zalewając gorącą wodą, a mleko dodać jedynie do smaku. Najczęściej składa się z wyprażonych ziaren jęczmienia, żyta i cykorii. Jest bogata w błonnik pokarmowy który wspomaga przemianę materii oraz wit. z grupy B.

Zasady

- 1. Całodzienne wyżywienie rozłożyć na 5 posiłków:**
I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja. Posiłki te powinny być podawane regularnie, tak by były w miarę możliwości spożywane co dzień o tej samej porze.
2. Potrawy podawajmy w małych porcjach, nie nakładajmy na talerz zbyt dużo jedzenia bo może to zniechęcać.
3. Pamiętajmy by urozmaicać jadłospis. Nikt nie lubi jeść ciągle tego samego. Ważne jest też sposób podania (ulubiony talerz i sztucce), oraz zestawienie kolorystyczne całego posiłku tak by wyglądał atrakcyjnie.
4. Nie należy podawać słodczy przed posiłkiem, gdyż to zmniejsza apetyt i łaknienie.
5. Stwórzmy pogodną atmosferę przy stole.

Piramida żywienia dzieci



Źródło grafiki: <https://pl.pinterest.com/>

Zadanie

Drodzy rodzice i dzieci

Wytnijcie z gazet ilustracje przedstawiające warzywa, owoce, zboża, nabiał, mięso etc .

Stwórzcie razem przykładowy zdrowy posiłek: śniadanie, obiad i/lub kolację: „zdrowy talerz”.

Można także wykorzystać produkty z domowej spiżarni.



Bibliografia

1. Nadwaga i otyłość u dzieci. [autor: Agnieszka Ziober]. Bielsko-Biała : "Dragon" 2016.
2. Odżywianie dzieci mądre i zdrowe : porady mamy dietetyczki. Katarzyna Błażejewska. Warszawa : Grupa Wydawnicza Foksal 2015.
3. Uczta dla maluszka : zdrowa dieta dla dzieci od 6. miesiąca do 6. roku życia. Katarzyna Błażejewska-Stuhr, Monika Mrozowska. - Warszawa : "Zwierciadło" 2018.
4. Żywnienie dzieci. Halina Woś, Anna Staszewska-Kwak. Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2012.
5. Żywnienie w przedszkolu : układanie jadłospisów, porady i przykłady. [Katarzyna Wolnicka, Anna Taraszewska, Joanna Jaraczewska-Schuetz, Hanna Stolińska-Fiedorowicz]. Warszawa : "Wiedza i Praktyka" 2016.

Polecane strony internetowe:

<https://zdrowyprzedszkolak.pl/zdrowe-zywnienie/937/rodzinny-posilek-dramatyczny-radosne-wspomnienie.html>

<https://poradnik.pkt.pl/zdrowie-i-uroda/idealna-dieta-dla-dzieci-jakich-produktow-jesc-dzieci-wieku-przedszkolnym>

<https://miastodzieci.pl/czytelnia/13-zasad-zdrowego-zywnienia-przedszkolaka/>

ŻYJ ZDROWO



Źródło grafiki: <http://marcelinasunnyday.blogspot.com/2012/>