

Żywnienie dzieci w wieku przedszkolnym

Przyzwyczajenia z okresu dzieciństwa mają duży wpływ na model żywienia w wieku dojrzałym. Skutki niedoborów żywieniowych w okresie rozwoju dziecka mogą być powodem różnych problemów zdrowotnych.

PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

3 i 6-latki mogą wprawdzie spożywać pokarm taki, jaki spożywają dorośli, jednak nie wszystkie potrawy są dla nich odpowiednie. Dzieci w tym wieku ciężko trawią np. nasiona strączkowe czy mocno smażone potrawy, dlatego, że ich przewód pokarmowy, mimo że dobrze rozwinięty, nie jest przyzwyczajony do tak wielkich obciążeń. Według naukowców dzieci w tym wieku powinny spożywać dziennie:

napoje: 600-800 ml/dzień
pieczywo i produkty mączne: 80-170 g/dzień
ziemniaki, makaron, ryż: 80-120 g/dzień
warzywa: 100-180 g/dzień
owoce: 100-180 g/dzień
mleko i jego przetwory: 300-350 ml/dzień
mięso, wędlina: 40-60 g/dzień
jajko: 1-2 sztuk/tydzień
ryba: 50-100 sztuk/tydzień
margaryna, olej, masło: 10-20 g/dzień

pozostałe artykuły spożywcze
słodczy: 50 g/dzień
marmolada, cukier: 10 g/dzień



Składniki niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka :

- **białko:** jest to podstawowy składnik budulcowy. Buduje mięśnie, kości, skórę oraz krew. Źródłem białka jest np. mięso, ryby, jajka oraz mleko.
 - **tłuszcze:** składnik odpowiedzialny za produkcję hormonów, utrzymanie odporności organizmu, wchłanianie witamin A, D, E oraz K. Źródłem tłuszczu jest olej roślinny, ryby, orzechy, nasiona słonecznika.
 - **węglowodany:** dostarczają organizmowi energii a ich źródłem są np. produkty zbożowe, warzywa i owoce.
 - **witaminy:** składnik odpowiedzialny za procesy przemiany materii, uwalnianie energii, tworzenie kości, krwi oraz skóry. Źródłem witamin są warzywa, owoce, nabiał.
 - **błonnik:** składnik wspomagający trawienie oraz zapobiegający np. chorobom serca i nadciśnieniu. Błonnik znajduje się w owocach, warzywach oraz pełnoziarnistych wyrobach zbożowych.
 - **składniki mineralne:** są składnikiem kości, regulują pracę całego układu nerwowego i serce oraz mięśni, są odpowiedzialne za gospodarkę wodną organizmu. Źródłem składników mineralnych są owoce, warzywa, mięso oraz pełnoziarniste produkty zbożowe.
- woda:** jest niezbędnym składnikiem do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

OGÓNE ZASADY ŻYWIENIA DZIECI

Śniadanie powinno zawierać mleko. Podawane może być ono w postaci zup mlecznych z dodatkiem , makaronu, kaszy klusek lub napojów przygotowanych z mleka, np. kawa mleczna , kakao, bawarka.

Kanapki powinny być przygotowywane z różnego rodzaju pieczywa, np. razowego pszennego z dodatkiem masła, serów , jaj oraz wędlin. Nie należy zapominać o warzywach.

Obiad powinien składać się z dwóch dań. Zupy należy przygotowywać na wywarach z jarzyn. Dziecko w tym wieku może otrzymywać zupy różnosmakowe.

Drugie danie powinno zawierać produkty bogate w węglowodany (ziemniaki, kluski ,kasze), produkty białkowe (mięso, ser , jaja, ryby) oraz warzywa. Uzupełnieniem będzie deser składający się z owoców czy też kompotu.

Podwieczorek może się składać z ciasta, kisielu , galaretki, owocowego koktajlu lub świeżych owoców.

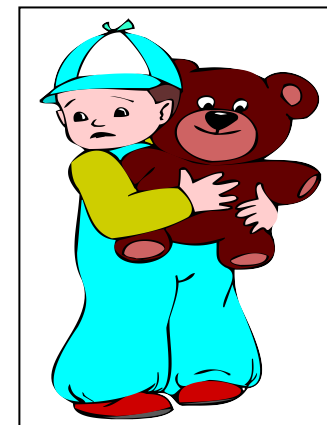
Kolacja zawierać może napój mleczny, ewentualnie owocową herbatę, różnogatunkowe pieczywo z dodatkiem produktów białkowych- wędliny , sera czy też jaj lub węglowodanowych – dżemu , powideł , naturalnego miodu.

Dobrym uzupełnieniem tego posiłku są warzywa i owoce.

Dieta dziecka w wieku przedszkolnym musi być urozmaicona; posiłki należy podawać zawsze o stałej porze w atrakcyjnej dla dziecka formie. Podawana dziecku żywność powinna być zawsze świeża oraz wysokiej jakości.

Do najczęściej popełnianych błędów żywieniowych należą:

- nerwowa atmosfera , pośpiech w czasie trwania posiłków,
- rozpraszanie uwagi dziecka podczas trwania posiłku,
- „bieganie” za dzieckiem z jedzeniem,
- proponowanie tzw. „niejadkom” słodyczy w zamian za zjedzenie posiłku,
- jawne manifestowanie przez osoby dorosłe awersji do niektórych potraw,
- czytanie przez osoby dorosłe podczas posiłków gazet lub oglądanie telewizji,
- nadmierne spożywanie przez dzieci słodyczy , napojów gazowanych, chipsów,
- zbyt mała zawartość w diecie warzyw i owoców.



Co mogą zrobić rodzice aby zoptymalizować sposób żywienia dziecka?

1) kontrolować jakość (skład) posiłków, wielkość porcji (zależnie od wieku i rozwoju fizycznego dziecka), przestrzegać regularnego spożywania posiłków (decydować o porach ich spożywania po okresie niemowlęcym)

2) zapewnić odpowiednie warunki socjalne (regularne spożywanie posiłków całą rodziną, podkreślenie ważnej roli posiłków w relacjach międzyludzkich, promowanie właściwych wzorców zachowania w czasie posiłków)

3) przekazywać wiedzę dotyczącą zdrowego pożywienia i stylu odżywiania się podczas robienia zakupów spożywczych i w czasie przygotowywania posiłków

- 4) korygować nieprawidłowe informacje na temat żywienia z mediów i innych źródeł
- 5) dawać przykład: "postępuj tak jak ja postępuję" zamiast "postępuj tak jak ja mówię"
- 6) propagować codzienną, regularną aktywność fizyczną i uczestniczyć w niej
- 7) zapewnić dostęp do rozmaitych pokarmów o dużej wartości odżywczej, takich jak owoce czy warzywa, aby zastąpić nimi bogato kaloryczne i mało odżywcze przekąski, słodczyce, lody, potrawy smażone i słodzone napoje
- 8) jako źródło wapnia i białka wybierać odtłuszczone i ubogo tłuszczowe produkty mleczne
- 9) ograniczać "podjadanie" między posiłkami, zwłaszcza podczas zajęć niewymagających ruchu lub gdy dziecko się nudzi (ograniczać zwłaszcza produkty słodkie)
- 10) ograniczyć siedzący tryb życia dziecka; zezwalać na nie więcej niż 1-2 godzin spędzonych przed monitorem komputera i telewizora
- 11) pozwolić dziecku samodzielnie decydować o ilości spożywanego pokarmu (regulować ilość spożywanych kalorii), jeżeli wartość wskaźnika względnej masy ciała (*body mass index* - BMI) lub stosunek masy ciała do wysokości jest prawidłowy.

Sposoby zachęcania dzieci do spożywania mniej lubianych posiłków:

- *Spróbuj dodać więcej kolorów na talerzu np. poprzez stosowanie różnych sałatek. To może zachęcić dzieci do spróbowania potraw, których zwykle unikają.
- *Opowiedz dziecku o zaletach nowego produktu już na dzień lub dwa przed jego przygotowaniem, zachęcając do spróbowania go.
- * Uczyń wspólny posiłek małą uroczystością, jedz razem z dziećmi te same dania.
- * Zachęcaj dzieci do pomocy w przygotowywaniu potraw. Doświadczenie wskazuje, że będą je potem chętniej jeść.
- * Staraj się nie doprowadzać do ostrych starć z dzieckiem na temat jedzenia. Może to tylko pogorszyć sprawę. Lepszym sposobem jest wypróbowanie nowych produktów i potraw, które dziecko zaakceptuje

12 przykazań zdrowego żywienia:

1. Zawsze myj ręce przed posiłkiem;
2. Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę;
3. Jedz o stałych porach i nie spiesz się;
4. Mleko , jogurt i sery to podpora mocnych kości;
5. Mięso , jaja czy ryby , możesz wybierać;
6. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb nie bułeczki;
7. Dzień bez warzyw i owoców to dzień stracony;
8. Do przedszkola, szkoły , pracy wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem;
9. Posiłek obiadowy to zapas energii na aktywne popołudnie;
10. Kolację zjadaj wieczorem nie tuż przed snem;
11. Czystą wodą gaś pragnienie;
12. Ruch na co dzień , słodycze od święta.



ŻYWIENIE W NASZYM PRZEDSZKOLU

Zapewniamy państwa ,że w Publicznym Przedszkolu nr 1 im. J. Brzechwy w Radomsku czynimy wiele starań, aby posiłki przygotowywane dla dzieci były smaczne, zdrowe, przyrządzane zgodnie z obowiązującymi normami i przepisami.

*Staramy się stosować rozmaite formy zachęt do spożywania posiłków.

*Przede wszystkim :

- nie zmuszamy do jedzenia,
- zachęcamy,
- nie popędzamy.

*Posiłkowi musi towarzyszyć miła, serdeczna dla dziecka atmosfera .

* Sposób przyrządzania potraw ma wpływać na apetyt dziecka ,stąd pracownicy kuchni serwują dzieciom zdrowe, smaczne i urozmaicone potrawy.

*Dzieciom podawane są kompoty, herbaty owocowe i napoje mleczne.

*Zachęcamy do kulturalnego spożywania potraw, korzystania z serwetek po posiłkach.

*Dzieci starsze uczą się korzystania z widelca i noża.

*Zwracamy uwagę na korzystanie z form grzecznościowych: proszę, dziękuję , przepraszam , smacznego.

Przykłady jadłospisu dla dziecka w wieku przedszkolnym

PRZYKŁAD 1

Śniadanie

Zupa mleczna z kluskami lanymi, rogal z masłem, ser biały , dżem, jabłko , herbata.

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, filet z Pangii z ziemniakami, surówka z kw. kapusty, nektar owocowy.

Podwieczorek

Koktajl mleczno – owocowy, ciastka kruche.

Kolacja

Herbata owocowa, ciemne pieczywo z masłem, wędlina , ser żółty, sałata ,pomidor.

PRZYKŁAD 2

Śniadanie

Pasta z jaj lub jajecznicą na maśle, pieczywo mieszane, masło , miód, kawa mleczna , marchew.

Obiad

Krupnik z kaszy, kotlet mielony, ziemniaki , buraki, kompot owocowy.

Podwieczorek

Ciasto drożdżowe, herbata owocowa.

Kolacja

Parówka na gorąco, ser topiony, papryka, ketchup, pieczywo mieszane, masło, herbata , banan.



Opracowały: Marzanna Adamek,
Kamila Pilis,
Agnieszka Ciupińska

