

Prawidłowe żywienie dzieci w wieku przedszkolnym

Prawidłowe żywienie dziecka już od najmłodszych lat jest niezbędnym elementem jego optymalnego rozwoju. Dieta dziecka jest niejako integralną częścią jego właściwego wzrostu, dlatego też powinniśmy zadbać o to by była ona odpowiednio zbilansowana i przede wszystkim racjonalna. Nie chodzi oczywiście o jej restrykcyjność i bezwzględność wobec rzadkich zachcianek żywieniowych dziecka. Nie zapominając o zdrowym rozsądku i o tym, że mamy do czynienia z dzieckiem. Dziecko natomiast ma prawo kosztować wielu rzeczy, jednakże, te które nie służą jego zdrowiu, powinny być ograniczone do minimum. Pamiętajmy również, iż to dom rodzinny ma największy wpływ na kształtowanie nawyków żywieniowych u dzieci już od najmłodszych lat. A to co stanie się nawykiem, jak wiemy, ciężko jest wykorzenić nie tylko ze stylu życia, ale także z systemu wartości rodzinnych. Bowiem istnieje duże prawdopodobieństwo iż, dzieci które nie spożywają gazowanych napojów ani dużych ilości słodczy od najmłodszych lat, w dorosłym życiu powielą ten schemat zdrowego odżywiania.

Poniżej przedstawię kilka podstawowych zasad żywienia dziecka, którymi powinni się kierować rodzice:

- Codzienny jadłospis dziecka to 4-5 posiłków(w tym jeden ciepły) zawierające pełnowartościowe białko(obecne m.in. w mięsie i rybie), węglowodany, sole mineralne, warzywa i owoce.
- W diecie dziecka przedszkolnego powinny znaleźć się przede wszystkim kasze, zboża, pełnoziarniste pieczywo czy płatki owsiane. (błonnik)
- Dziecko od najmłodszych lat potrzebuje dużych ilości białka, by prawidłowo rosnąć. Także w tej fazie rozwoju należy uzupełniać dietę w jogurty, mleko i jego przetwory.
- Należy również pamiętać o tłuszczu, którego używamy do kanapek. Rekomendowanym produktem jest oczywiście tłuszcz naturalny czyli masło.
- Dieta dziecka powinna być uzupełniania o duże ilości warzyw i owoców, bowiem to w nich znajdziemy pakiet wszelkich niezbędnych witamin, by nasze dziecko tryskało zdrowiem podczas jesiennych i zimowych zawieruch.
- Normy żywieniowe dla dzieci przedszkolnych zakładają dostarczenie około 90–80 kalorii na kg ciężaru ciała, czyli około 1500–2000 kalorii na dobę.
- Pamiętajmy również o regularności posiłków i ich urozmaicaniu. Nawet najbardziej zmysłne i smaczne potrawy nie przekonają dziecka do spróbowania, jeśli ich wygląd

będzie mało zachęcający. Dziecko wyobraża sobie smak na podstawie wzroku i węchu, konsystencji, a dopiero na samym końcu konfrontuje swe wyobrażenia z rzeczywistością czyli ze smakiem. Wystarczy tylko za pomocą warzyw lub owoców, stworzyć na daniu, ulubionego bohatera z bajki lub opowiadania. Nie wymaga to wielkiego poświęcenia, a przynosi wymierne efekty.

Ożywiamy więc każdy posiłek naszym pociechom, by próbowały nowych smaków, potraw, warzyw czy owoców, a będą zdrowe i pełne energii każdego dnia!

Zasady zdrowego odżywiania powinny być zgodne z piramidą żywienia opracowaną przez profesora Willeta z Bostonu i proporcjonalne do tendencji zmniejszającej ku górze.



- **Poziom I**
Jak najwięcej ruchu i sportu w życiu dziecka.
- **Poziom II**
Produkty zbożowe z pełnego ziarna, które dostarczają węglowodanów złożonych zalecanych w większości w posiłkach oraz tłuszcze roślinne.
- **Poziom III**
Warzywa i owoce- dzienna dawka to 2-3 razy w ciągu dnia.
- **Poziom IV**
Produkty mleczne.
- **Poziom V**
Ryby, drób, jaja które zawierają kwasy omega -3.

➤ **Poziom VI**

Mleko.

Czego unikać w codziennej diecie dziecka?

- Produktami które warto ograniczyć to przede wszystkim słodczyce i słone przekąski. Nie tylko tuczą i są pustymi kaloriami, które nie zapewniają niezbędnych węglowodanów, ale nie wpływają korzystanie na zdrowie człowieka. A podawanie takich produktów już od najmłodszych lat, może skutkować poważnymi schorzeniami w późniejszym wieku.

Pamiętajmy! Ta grupa produktów nie zapewni zdrowia naszemu dziecku.

- Ograniczmy również napoje gazowane, zastąpmy je sokami, a najlepiej wodą. Słodkie napoje wpływają bardzo źle na stan uzębienia, są powodem próchnicy.
- Nie traktujmy też słodczych jako nagrody za dobre zachowanie, ani jako przekąski między posiłkami. Przekąską między posiłkami mogą być owoce lub warzywa, ciekawie przygotowane.
- Nieregularności posiłków.
- Zbytniego słodzenia i solenia potraw. Cukier można zastąpić zdrowym miodem.
- Nigdy nie biegajmy za dzieckiem z jedzeniem.

Nieprawidłowe żywienie dzieci w wieku przedszkolnym prowadzi do wielu problemów zdrowotnych. Najczęstsze z nich to:

1. Nadwaga, są to zaburzenia odżywiania wynikające z dysproporcji pomiędzy energią uzyskaną z pożywienia, a energią wydatkowaną przez organizm dziecka, co prowadzi w konsekwencji do przyrostu masy ciała, rozwoju tkanki tłuszczowej.
2. Niedożywienie-niedobory żywieniowe u dzieci w tym wieku mogą skutkować zaburzeniami rozwoju fizycznego, a więc nieprawidłowy przyrost masy ciała, utrata masy ciała, zahamowanie wzrostu.
3. Niedobór wapnia i witaminy D w diecie może skutkować rozwojem krzywicy, w dorosłości osteoporozy.
4. Niedobór żelaza wpływa na większą podatność zakażenia układu oddechowego, zaburzenia funkcji poznawczych, gorszy rozwój motoryczny dziecka, czasami apatia, ból głowy, osłabienie, niechęć do zabawy.
5. Próchnica zębów, do której przyczyniają się między innymi podjadanie między

posiłkami, spożywanie nadmiernej ilości słodczy i gazowanych napojów, niedobór wapnia.

Reasumując, właściwe odżywianie w wieku przedszkolnym, rzutuje na przyszłe życie naszego dziecka. Nie tylko ze względów zdrowotnych ale przede wszystkim wypracowanych przez dom rodzinny i otoczenie nawyków żywieniowych. Starajmy się więc, by jedzenie nie kojarzyło się dziecku z przykrym obowiązkiem, lecz z przyjemnością i aby prawidłowe wzorce żywieniowe stosowało w swoim przyszłym życiu.

Bibliografia:

1. Michała Tombaka "Droga do zdrowia", Warszawa 2010, Wydawnictwo: Serwis Firma Księgarska.
2. Joel dr Fuhrman "Zdrowe dzieciaki. Jak odżywiać dzieci, by były odporne na choroby", Warszawa 2013, Wydawnictwo: Varsovia
3. Instytut Żywności i Żywienia: <http://www.izz.waw.pl/pl/>

Opracowała:

mgr Beata Broniszewska