



## Najważniejsze cechy diety dziecka:

- **Urozmaicona** – pod względem produktów spożywczych;
- **Umiarkowana** – odpowiednie porcje do zapotrzebowania energetycznego;
- **Regularna** – posiłki spożywane w podobnych porach, co 3-4 godziny;
- **Uboga w sól i cukier.**



*Prawidłowe żywienie polega na systematycznym dostarczaniu organizmowi wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach i proporcjach.*

- Dzieci powinny spożywać co najmniej 4 posiłki dziennie z zachowaniem równych przerw między nimi, średnio co 3-4 godziny. Regularne jedzenie sprzyja unormowaniu przemiany materii i poziomu glukozy we krwi. Dłuższe przerwy pomiędzy posiłkami zmuszają organizm do oszczędzania energii, co skutkuje obniżeniem tempa podstawowej przemiany materii i zmniejszeniem wydatkowania energii.
- Bardzo ważna w diecie dzieci jest różnorodność produktów.
- Głównym źródłem energii w diecie dzieci powinny być produkty zbożowe. Szczególną uwagę należy zwracać na produkty z tzw. grubego przemiału, które charakteryzują się większą zawartością błonnika, witamin, makro- i mikroelementów (pieczywo pełnoziarniste, ryż brązowy, kasza gryczana, jęczmień i razowy makaron). Dziecko powinno spożywać 5 porcji produktów zbożowych dziennie (porcja = np. 1 kromka pełnoziarnistego pieczywa).
- Ważnym składnikiem jadłospisu najmłodszych są produkty mleczne, dostarczające dobrze przyswajalny wapń. Zaleca się spożywanie mleka o zawartości tłuszczu nieprzekraczającej 2%.
- Rośliny strączkowe i jaja są w diecie źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku i witamin z grupy B. Dzieci i młodzież powinny spożywać ich dziennie 2 porcje.
- Bardzo ważne dla zdrowia jest uwzględnienie warzyw i owoców w każdym posiłku. Dzieci powinny spożywać różnorodne warzywa (m.in. zielone – np. sałata, brokuły, szpinak; pomarańczowe – np. marchew, pomidory, dynia), jak i owoce (świeże, mrożone, suszone, należy unikać owoców z puszki) oraz, w mniejszej ilości, soki. Owoce i warzywa stanowią odpowiednią przekąskę między posiłkami. Z uwagi na wysoką zawartość cukru w owocach, zalecane jest spożycie ich mniejszej ilości, a większej ilości warzyw.
- Większość tłuszczów w diecie dziecka powinna pochodzić z orzechów i tłuszczów roślinnych. Konieczne jest ograniczenie tłuszczów stałych zwierzęcych (smalec, masło), ponieważ podnoszą poziom cholesterolu w surowicy, zwiększają krzepliwość krwi i tym samym zwiększają ryzyko rozwoju miażdżycy. Ponadto, dieta bogata w tłuszcze zwierzęce sprzyja otyłości oraz rozwojowi niektórych nowotworów. Zalecane są natomiast oleje roślinne (np. olej rzepakowy, sojowy, lniany i oliwa z oliwek). Do smażenia poleca się olej rzepakowy.
- W diecie dziecka powinno się unikać produktów typu *fast food* (hamburger, hot dog, frytki, pizza) ponieważ są źródłem niebezpiecznych dla zdrowia kwasów tłuszczowych trans.
- Najbardziej zalecanym napojem, za pomocą którego dzieci i młodzież powinny gasić pragnienie, jest woda. W mniejszych ilościach zalecane są soki owocowe i warzywne, a jeśli już, to najlepiej świeżo wyciskane. Szczególnie należy unikać dosładzanych napoi typu *Cola*.
- Słodycze (batony, cukierki, ciastka, ciasta, czekolada) należy jeść w umiarkowanych ilościach, gdyż ich spożycie może sprzyjać nadwadze i otyłości. Jedzenie słodczy powoduje uczucie sytości przez krótki czas i chęć sięgnięcia po kolejną porcję. Najlepszym rozwiązaniem jest okazjonalne spożywanie słodczy, w urodziny, imieniny, święta. Na co dzień powinno się je zastępować świeżymi owocami, a jeszcze lepiej warzywami.
- Równie ważna jest aktywność fizyczna dziecka, niezbędna do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania. Dziecko powinno być w ruchu min. godzinę dziennie.
- Kluczowym w diecie dziecka jest spożywanie pierwszego śniadania. Dzieci, które zaczynają naukę na czczo zmuszają swój organizm do większego wysiłku.

Niedostarczenie organizmowi porannej dawki energii sprawia, że organizm gorzej pracuje, spada zdolność koncentracji, dzieci szybciej się męczą.

- Zaleca się ograniczenie potraw smażonych, na rzecz gotowanych, duszonych, pieczonych bez tłuszczu.

## Jak prawidłowo skomponować posiłek dziecka?



Jedną z ważniejszych wytycznych racjonalnego żywienia zarówno dzieci jak i dorosłych jest zasada dotycząca spożywania określonej ilości posiłków w ciągu dnia, w regularnych odstępach czasowych. Żywienie dziecka w wieku 1-3 lat w ciągu dnia powinno uwzględniać 4-5 posiłki, w tym 3 główne: śniadanie, obiad, kolacja, oraz dwie przekąski tj. drugie śniadanie i podwieczorek. Istotne jest by dziecko jadło regularnie, tj. przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny, a ostatni posiłek został spożyty 2-3 godziny przed snem. Dziecko powinno spożywać posiłki powoli i spokojnie. Podczas jedzenia nie powinno być rozpraszane przez telewizję czy zabawki. Całą uwagę należy poświęcić konsumpcji posiłku. Dzięki temu dziecko lepiej poznaje smaki i składniki posiłku.



# ***NIE POPEŁNIĘ TAKICH BŁĘDÓW!***

*Kochający Rodzic*



## **1. Monotonna dieta**

Powszechnym błędem w żywieniu dzieci jest monotonia i brak urozmaicenia. Podawanie dziecku tych samych potraw zbyt często może powodować znudzenie oraz brak ochoty na jedzenie. Dotyczy to również ulubionych dań. Różnorodność posiłków wpływa na poprawę apetytu i powoduje, że są one akceptowane i chętniej spożywane. Ponadto, a może przede wszystkim, stosowanie szerszego asortymentu produktów umożliwia dostarczenie organizmowi większej ilości niezbędnych składników odżywczych. Ważny jest również estetyczny wygląd posiłków. Kolorowe, przyciągające wzrok potrawy pobudzają apetyt i są chętniej spożywane przez dzieci.



## 2. Nadmiar cukru i słodczy

Nadmierne spożycie cukru jest jednym z najczęstszych błędów w żywieniu dzieci. Wynika ono w głównej mierze ze spożywania słodczy oraz gazowanych napojów i soków owocowych. Badania pokazują, iż 80% dzieci w wieku 1-3 lata spożywa za dużo cukru. U dzieci w wieku przedszkolnym ten problem niestety nie znika. Duża część dzieci w tym wieku spożywa słodczy codziennie. Sięgają po nie odruchowo lub gdy odczuwają głód.

Słodczy są wysokokaloryczne i sprzyjają nadmiernej masie ciała. Jeden batonik pokrywa limit całodziennego spożycia tzw. cukru dodanego i około 20% dziennej puli kalorii według zalecanych norm żywienia dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Częstym błędem ze strony rodziców i opiekunów jest zezwalanie dzieciom na podjadanie słodczy bezpośrednio przed posiłkiem. Dostarczona w ten sposób spora ilość energii i podwyższenie stężenia glukozy we krwi, powodują sytość i niechęć do spożywania głównego posiłku. W ten sposób organizm dziecka nie otrzymuje odpowiedniej ilości wartościowych składników odżywczych z pożywienia. Otrzymuje za to puste kalorie. Słodczy i słodkie napoje wypierają więc z diety produkty pożądate i wartościowe.





### 3. Zbyt duże spożycie soli

Dzieci w wieku 1-3 lat nie powinny spożywać więcej niż 1,9 g soli dziennie (AI – wystarczające spożycie), a w wieku 4-6 lat nie więcej niż 3 g soli/dzień. Odpowiada to ilości soli zawartej w 1/2 łyżeczki do herbaty.

Badania pokazują, że spożycie soli wśród najmłodszych grup wiekowych jest niemal dwukrotnie większe od zalecanego. Wynika to m.in. z wysokiej zawartości tego składnika w produktach przetworzonych, spożywania słonych produktów typu *fast food* oraz przyprawiania potraw zgodnie z preferencjami smakowymi dorosłych.

Wysokie spożycie soli w okresie dzieciństwa przyczynia się do rozwoju nadciśnienia i może być przyczyną rozwoju wielu chorób w wieku dorosłym. Nadmiar soli może wpływać niekorzystnie na prawidłowy rozwój układu kostnego dziecka i prowadzić do zwiększonej demineralizacji kości, ponieważ powoduje zwiększenie wydalania wapnia z organizmu. Zbyt duże spożycie soli przez dzieci prowadzi też do nadmiernego obciążenia nerek, które są mniej rozwinięte niż u dorosłych.



