



Prawidłowe odżywianie dziecka w wieku przedszkolnym i szkolnym – na co zwrócić uwagę?

1. Na co powinniśmy zwrócić szczególną uwagę, układając dietę dziecka w wieku przedszkolnym i szkolnym?
2. Co musi znaleźć się na talerzu dziecka w wieku przedszkolnym, aby było zdrowo, ale też smacznie?
3. Dlaczego tak mocno podkreśla się rolę warzyw, owoców i soków w prawidłowej diecie dziecka?
4. Jak zatem zachęcić dzieci do jedzenia warzyw i owoców?
5. Czy naprawdę szklanka każdego rodzaju soku może stanowić porcję warzyw lub owoców? Istnieje przekonanie, że soki w kartonach, z dłuższym terminem przydatności do spożycia to produkty sztuczne, pozbawione substancji odżywczych.
6. Dlaczego warto sięgać po szklankę soku dziennie?

Na co powinniśmy zwrócić szczególną uwagę, układając dietę dziecka w wieku przedszkolnym?

Dieta każdego z nas, a w szczególności dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, powinna być bogata w produkty dostarczające witamin, mikro- i makroelementów, a także w błonnik, białko, flawonoidy. Istotne jest, aby dieta była bogata w produkty z różnych grup, bo każda z nich dostarcza innych, ważnych dla zdrowia substancji odżywczych. Drugi istotny element to zrównoważenie diety. Przewaga jakichkolwiek składników, podobnie jak niedobór substancji odżywczych, będzie mieć negatywny wpływ na zdrowie i rozwój dziecka. Warto też pamiętać, że to właśnie w dziecięcym okresie kształtujemy prawidłowe nawyki żywieniowe. Doskonale sprawdza się tutaj zasada „czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”. Osoby, które już w okresie dziecięcym uczone były prawidłowego odżywiania, dużo łatwiej budują prawidłowo zbilansowane menu w wieku dorosłym, dużo rzadziej obserwujemy u takich osób problemy z wagą.

Co musi znaleźć się na talerzu dziecka w wieku przedszkolnym i szkolnym, aby było zdrowo, ale też smacznie?

Według rekomendacji Instytutu Żywności i Żywienia ujętej w Piramidzie Zdrowego Żywienia dla Dzieci i Młodzieży w Wiek przedszkolnym na talerzu znaleźć powinno się prawie wszystko, jednak w odpowiednich proporcjach. I tak w prawidłowej diecie dziecka produkty zbożowe powinny być dostarczane minimum pięć razy dziennie, ważne jest też mleko i inne produkty mleczne, mięso, drób, ryby, jaja, a także rośliny strączkowe i np. orzechy. Szczególnie ważną grupę stanowią warzywa i owoce, które powinny być podawane dzieciom również min. pięć razy dziennie, w ramach głównych posiłków oraz jako przekąski. Mówiąc o owocach i warzywach, mam na myśli wykonane z nich soki, a także produkty mrożone czy np. suszone. Tłuszcze powinny być raczej dodatkiem i pochodzić głównie z ryb oraz roślin. W ograniczonych i zrównoważonych proporcjach należy podawać dzieciom cukier – najlepiej, aby jego źródłem były produkty, w których występuje on naturalnie, czyli np. owoce oraz soki owocowe.

Dlaczego tak mocno podkreśla się rolę warzyw, owoców i soków w prawidłowej diecie dziecka?

Podkreśla się wagę wszystkich grup produktów, ale rzeczywiście warzywom i owocom poświęca się najwięcej uwagi. Wynika to z faktu, że dzieci i młodzież dużo chętniej sięgają po inne kategorie produktów niż po warzywa i owoce. Zresztą my dorośli niestety również tak robimy. A przecież to właśnie warzywa i owoce, w tym np. wyprodukowane z nich soki, są niezastąpionym źródłem mikro- i makroelementów, witamin, flawonoidów, substancji antyoksydacyjnych oraz błonnika. Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje, aby dziennie spożywać min. 400 g warzyw i owoców dziennie, w minimum pięciu porcjach. Jedną z tych porcji może stanowić szklanka soku warzywnego, owocowo-warzywnego lub owocowego.

Jak zatem zachęcić dzieci do jedzenia warzyw i owoców?

Z pewnością dając pozytywny przykład. Dzieci, a także młodzież chcą robić to, co robią osoby dorosłe. Są doskonałymi obserwatorami otoczenia. Jeżeli wprowadzanie warzyw i owoców do diety ograniczymy tylko do słownych zachęt i kolorowych układanek na talerzu, to niewiele osiągniemy. Dlatego tak ważne jest, aby prawidłowo zbilansowana dieta była stałym elementem odżywiania nie tylko dzieci, ale całej rodziny. Nie znajdują u mnie usprawiedliwienia rodzice, którzy brak warzyw i owoców w codziennej diecie tłumaczą brakiem czasu na przygotowanie posiłków. Oczywiście nie zawsze mamy czas na przygotowanie wielodaniowego, różnorodnego posiłku. Ale przecież nic nie stoi na przeszkodzie, aby np. porcją owoców do śniadania była szklanka pomarańczowego lub jabłkowego soku. Sok dostarcza do organizmu te same substancje odżywcze co warzywa lub owoce, z których został wyprodukowany. Proste, szybkie i zdrowe rozwiązanie.

Czy naprawdę szklanka każdego rodzaju soku może stanowić porcję warzyw lub owoców? Istnieje przekonanie, że soki w kartonach, z dłuższym terminem przydatności do spożycia to produkty sztuczne, pozbawione substancji odżywczych.

To przekonanie jest bardzo niesprawiedliwe dla soków. Od kilku już lat produkt, który nazwany jest „sokiem” musi być produktem w pełni naturalnym. Nie wolno w produkcji soków wykorzystywać konserwantów ani żadnych innych sztucznych substancji, takich jak np. sztucznych barwników, sztucznych aromatów czy substancji słodzących. Do soków owocowych, pomidorowych oraz 100 proc. warzywnych nie wolno również dodawać żadnych cukrów. Owszem, w produktach tych znajduje się cukier, ale jest to dokładnie ten sam cukier, który wcześniej znajdował się w owocach i warzywach, z których sok powstał. Produkcja soków regulowana jest bardzo restrykcyjnymi rozporządzeniami Unii Europejskiej. Nie należy soków mylić z innymi kategoriami produktów do picia.

Dlaczego warto sięgać po szklankę soku dziennie?

Ponieważ soki są niezastąpionym źródłem substancji odżywczych. I dotyczy to wszystkich rodzajów soków, również tych w kartonach i butelkach, jednodniowych oraz tych pasteryzowanych z dłuższym terminem przydatności do spożycia, soków NFC (Not From Concentrate) oraz soków odtworzonych z soku zagęszczonego. Są wygodną porcją warzyw i owoców, szczególnie w sytuacjach, gdy brakuje czasu na samodzielne przygotowanie posiłku. To idealne rozwiązanie na drugie śniadanie dla dziecka do szkoły, jako dodatek do pierwszego śniadania. Również osoby dorosłe, zabiegane w ciągu dnia pracy warto, aby sięgały po szklankę soku jako wygodną przekąskę. Pamiętajmy też, że soki – podobnie jak warzywa i owoce – nawadniają i odkwaszają organizm.

Opracowanie:

Koordinatorce programu „Przedszkole Promujące Zdrowie”

Renata Janiszewska i Aleksandra Krakowiak.