

Dieta zdrowego przedszkolaka

To, jak się odżywiamy dziś, zaprocentuje w przyszłości. Dlatego – warto już od najmłodszych lat życia naszych pociech zadbać o prawidłowe i racjonalne żywienie.

Jak powinno wyglądać zdrowe odżywianie przedszkolaka?

W diecie dzieci istotną rolę odgrywa różnorodność produktów, starajmy się więc, aby dostarczać dziecku produkty z każdej grupy żywności. Podstawę odżywiania powinny stanowić **produkty zbożowe**, które są źródłem cennych węglowodanów złożonych, witamin z grupy B, składników mineralnych (magnez, żelazo, cynk) oraz błonnika pokarmowego. W skład tej grupy żywności wchodzi przede wszystkim pieczywo pełnoziarniste, makarony razowe, kasze gruboziarniste.

Kolejna grupa produktów, która powinna na stałe zagościć w menu naszych przedszkolaków są **warzywa i owoce**. Zawierają one dużo witamin i składników mineralnych. Produkty te powinny znaleźć się na talerzu lub w szklance aż pięć razy w ciągu dnia. Warto pamiętać o lokalnych i sezonowych produktach.

Mleko i przetwory mleczne to bogate źródło wapnia – budulca kości i zębów. W przypadku niechęci naszych maluchów do spożywania mleka warto zastąpić je innymi przetworami mlecznymi np. jogurt, kefir, ser. Ograniczyć należy jednak spożywanie serów podpuszczkowych dojrzewających – ze względu na dużą ilość zawartego w nich tłuszczu.

Aby dieta była urozmaicona należy w całodziennym menu zaplanować również grupę produktów bogatą w **wysokowartościowe białko**. W skład tej grupy wchodzi: mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe. Ważnym produktem z tej grupy są ryby, zwłaszcza morskie, charakteryzujące się dużą zawartością korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witaminy D.

Codzienna dieta przedszkolaka powinna zawierać **tłuszcz**, ale o właściwej jakości i w ilości odpowiedniej stosownej dla wieku. Komponując menu należy uwzględnić tłuszcze roślinne i zwierzęce, jednak z przewagą tych pierwszych. Do smarowania pieczywa należy wybierać masło bądź margaryny wysokiej jakości. Starajmy się unikać produktów zawierających utwardzone tłuszcze roślinne, będących źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych.

Małe dziecko potrzebuje w ciągu doby około 2 litrów płynów. Od najmłodszych lat wyrabiamy u dzieci nawyk picia wody. Polecane są również herbatki, kawa zbożowa, kakao. Unikajmy natomiast podawania dzieciom [słodzonych napojów gazowanych](#).

Przykładowy jadłospis przedszkolaka

W ciągu dnia należy spożywać 4-5 niezbyt obfitych posiłków, najlepiej o stałych porach. Przerwy między nimi powinny wynosić 3 do 4 godzin.

Idealne i pełnowartościowe śniadanie powinno zawierać mleko bądź jego przetwory np. chudy ser twarogowy, niskotłuszczowy ser żółty. Warto naszym maluchom na dobry początek dnia podać zupę mleczną np. z muesli.

II śniadanie – niech to będzie mała przekąska np. jogurt, owoc lub kromka chleba z wędlinką i warzywami.

Pełnowartościowy obiad powinien składać się z dwóch dań: zupy ugotowanej na wywarze jarzynowym oraz drugiego dania, w skład którego powinien wchodzić produkt białkowy: mięsko lub ryba, dodatek kaszy, ryżu lub ziemniaków i oczywiście surówka lub sałatka.

Dobrym pomysłem na podwieczorek będą owoce lub deserki w postaci musów owocowych, [domowego kisielu](#) lub budyniu.

Kolacja powinna być posiłkiem lekkostrawnym, może być podawana na zimno (sałatki, kanapki) lub w postaci ciepłych dań np. zapiekanki czy potrawki.



Błędy w żywieniu dzieci. Sprawdź, czy też je popełniasz!

Nieprzestrzeganie zasad racjonalnego żywienia w okresie dziecięcym często skutkuje popełnianiem błędów żywieniowych w dorosłym życiu. Warto zadbać o prawidłowe żywienia naszego malucha i wyeliminować często powielane błędy.

Do podstawowych niekorzystnych nawyków żywieniowych należą:

- nadmierne spożywanie produktów obfitujących w cukry proste

Spożywanie produktów bogatych w cukry jest jedną z najczęstszych przyczyn nadwagi i otyłości wśród dzieci. Częstym błędem, głównie ze strony rodziców, jest pozwalanie dziecku na spożywanie słodczy między posiłkami – w formie przekąsek. Nie są to wartościowe produkty, dostarczają jedynie pustych kalorii.

- spożywanie nadmiernej ilości soli

Zalecana dzienna dawka soli dla dzieci w okresie przedszkolnym odpowiada ½ łyżeczki do [herbaty](#). Dieta, która obfituje w dużą ilość produktów gotowych typu „fast-food” lub wysokoprzetworzonych – przyczynia się do rozwoju nadciśnienia tętniczego oraz innych chorób układu sercowo-naczyniowego w wieku dorosłym.

- mało urozmaicona dieta

Dość często spotykanym błędem jest monotonia produktów podawanych dziecku. Dla wygody serwujemy dziecku ulubione potrawy i tym samym rezygnujemy z prób podawania nowych produktów. Różnorodność posiłków zapewnia dziecku pokrycie zapotrzebowania na wszystkie niezbędne składniki pokarmowe.

- zbyt mało warzyw i owoców

Zamiast podawać dziecku zdrowe przekąski, wybieramy łatwo dostępne słodczy. Dzienna porcja owoców w diecie dziecka powinna wynosić około 250 gram, natomiast warzyw około 400 gram.

- omijanie śniadań

Pospiech i brak czasu powoduje, że zdarza się nie dopilnować, by dziecko zjadło pierwsze śniadanie w domu. Nie możemy dopuścić do sytuacji, aby nasze dziecko nie spożywało tak ważnego posiłku w ciągu dnia.

- za mało [mleka](#) i przetworów mlecznych

Dziecko powinno spożywać około 4-5 szklanek mleka dziennie. Warto pamiętać, że mleko można zastąpić innymi przetworami mlecznymi np. jogurtami.

- nadmierne zwiększanie porcji posiłków

Wielkość porcji dla dziecka to sprawa indywidualna. Niektórzy zjadają małe porcje, inni większe. Nie wmuszajmy dziecku „na siłę” posiłku, doprowadzając go jednocześnie do płaczu. Starajmy się dostosować ilość porcji do potrzeb naszego malucha.

Wyeliminowanie błędów, jakie popełniają rodzice karmiąc swoje pociechy, zaowocuje w ich nastoletnim i dorosłym życiu. Dlatego już od najmłodszych lat warto wprowadzać prawidłowe zasady i uczyć zdrowych nawyków żywieniowych, tak aby nasze dziecko jak najdłużej mogło cieszyć się zdrowiem.

Bogusława Benisz

Źródło:

<https://kobiecosc.info/dieta-zdrowego-przedszkolaka/>

<https://kobiecosc.info/bledy-w-zywieniu-dzieci/>

