

## **Co jest wskazane, a co ograniczamy w żywieniu dzieci?**

Dzieci w wieku 3-7 lat rozwijają się bardzo intensywnie pod względem fizycznym i intelektualnym. Podstawą ich żywienia powinny być produkty zbożowe, które dzięki zawartości węglowodanów dostarczają energię, są bogate w witaminy i składniki mineralne. Ich walory odżywcze zależą jednak od sposobu przetworzenia i rodzaju ziarna. Najwięcej wartości mają oczywiście produkty niskoprzemiałowe, pełnoziarniste. Prawidłowe żywienie dziecka w tym wieku wymaga podawania co najmniej trzech posiłków dziennie z produktami pełnoziarnistymi, z dbałością o ich różnorodność, dwa posiłki natomiast mogą zawierać produkty wysokoprzemiałowe.

Kolejną grupą produktów w piramidzie zdrowego żywienia są warzywa i owoce. Minimalnie przetworzone warzywa powinny znajdować się na talerzu dziecka podczas każdego posiłku. Owoce także powinny stanowić codzienny element jadłospisu. Przede wszystkim należy używać świeżych warzyw i owoców sezonowych, w okresie jesieni i zimy można zaś wykorzystywać mrożonki.

Następne w kolejności są produkty mleczne. Najważniejszym składnikiem odżywczym mleka i jego przetworów jest wapń, który odpowiada przede wszystkim za prawidłowy rozwój układu kostnego. Produkty mleczne zawierają również potas, cynk, magnez, fosfor, a także witaminy z grupy B. Najlepszymi produktami z tej grupy są mleko, jogurty i kefiry (najlepiej naturalne), sery twarogowe, które można podawać codziennie. Ograniczyć należy natomiast spożycie serów podpuszczkowych (np. sera żółtego), ponieważ zawierają dużą ilość niekorzystnych dla zdrowia tłuszczów nasyconych i soli. Dzielne zapotrzebowanie na wapń u dziecka powyżej 3. roku życia wynosi 500-700 mg. Taką ilość wapnia zaspokajają np. 2-3 szklanki mleka (z czego część może być zastępowana np. jogurtem naturalnym).

Na następnym pięttrze piramidy żywienia dziecka w wieku przedszkolnym są produkty białkowe. Zalicza się do nich mięso, drób, ryby, jaja i rośliny strączkowe. Dzieci w wieku 4-6 powinny otrzymywać około 120 g żywności dostarczającej białko.

Tłuszcz pokarmowy pełni szereg ważnych funkcji jako źródło energii dla młodego, rozwijającego się organizmu dziecka. Dostarcza on kwasy tłuszczowe, w tym niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, tzw. NNKT, których organizm człowieka sam nie wytwarza i muszą być dostarczane z żywnością. Ponadto, pomaga we wchłanianiu rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A, D, E i K, których niedobór może prowadzić do zaburzenia wzrostu i rozwoju Twojego dziecka. Dlatego też nie należy ograniczać spożycia tłuszczu przez niemowlęta i małe dzieci do 3. roku życia. Z kolei w diecie dzieci powyżej 4. roku tłuszcz powinien dostarczać od 25% do 35% energii z całodziennego diety.

Gotowe produkty cukiernicze, produkty typu Fast food, słone i słodkie przekąski w diecie dzieci przedszkolnych powinny pojawiać się sporadycznie. Oznacza to, że organizm dziecka nie potrzebuje ich do prawidłowego rozwoju, a także, że należy jak najbardziej ograniczać ich ilość w diecie malucha. Nadmierne spożycie cukru to bardzo częsty błąd żywieniowy. Dzieci, które spożywają dużo słodczy niechętnie jedzą owoce i warzywa. Często też obserwuje się u nich próchnicę, gdyż cukier jest bardzo dobrą pożywką dla bakterii. W skład słodczy takich jak ciastka wchodzi niekorzystne dla zdrowia tłuszcze nasycone. Nie zawierają one natomiast żadnych składników odżywczych - są to puste kalorie, które mogą prowadzić do nadwagi bądź otyłości.

**Rodzicu ! To Ty kupujesz i Ty decydujesz, co je Twoja rodzina!**