**Jak ważne jest żywienie dzieci w wieku przedszkolnym**

**i szkolnym?**

Wiek przedszkolny i szkolny to szczególny czas w życiu każdego dziecka. Poza nauką nowych umiejętności, dziecko cały czas udoskonala te nabyte wcześniej. Nadal również kształtuje i utrwala swoje zachowania i nawyki żywieniowe. Nieprawidłowości w żywieniu są powodem wielu zaburzeń. W ostatnich latach dużo mówi się o otyłości dzieci. Według statystyk co czwarte dziecko w Europie jest otyłe, w Polsce nadwagę ma 18 proc. dzieci

i młodzieży w [wieku szkolnym](http://kobieta.onet.pl/dziecko/zywienie/co-piate-dziecko-w-polsce-w-wieku-szkolnym-ma-nadwage/cswfnq). Edukacja dzieci i rodziców jest więc niezwykle potrzebna

i ważna.

Nie jest dla nikogo niespodzianką, że wiele tu zależy od modelu żywienia całej rodziny. Zawsze, kiedy słyszę przerzucanie odpowiedzialności na dziecko za jego złe nawyki, pytam, czy to ono w domu robi zakupy i przygotowuje posiłki? To właśnie od rodziców i opiekunów dziecko czerpie nawyki i przyzwyczajenia, również zawiązane z odżywieniem. Nie bez znaczenia są też relacje pomiędzy członkami rodziny. Edukacja żywieniowa dzieci od najmłodszych lat jest bardzo ważna, nie wystarczy powiedzieć dziecku lub [nastolatkowi](http://kobieta.onet.pl/dziecko/nastolatki), czego nie można jeść, a na co może sobie pozwolić. Zdecydowanie lepsze efekty przynosi przedstawianie zalet, pokazywanie różnic pomiędzy produktami w czasie luźnej rozmowy.

**Podstawowe zasady żywienia dzieci**

**Urozmaicenie**

Tylko urozmaicenie posiłków daje szansę na zapewnienie odpowiedniej podaży wszystkich niezbędnych dla organizmu składników. Monotonna dieta, w skład której wchodzi kilka produktów spożywczych, nie pokryje zwiększonego zapotrzebowania młodego organizmu na energię, a przede wszystkim składniki odżywcze, a w konsekwencji może doprowadzić do niedoborów pokarmowych.

W diecie zdrowego dziecka nie powinno zabraknąć produktów z żadnej grupy żywnościowej, a przede wszystkim: owoców, warzyw i roślin strączkowych, produktów mlecznych (mleko, jogurt naturalny, fermentowane produkty mleczne, ser biały), produktów zbożowych (pieczywo, makarony, kasze, ryż), mięsa, ryb, orzechów i nasion, tłuszczów (masło, oleje roślinne, tłuszcz rybi).

**Energia**

Dieta dziecka powinna dostarczać prawidłową podaż energii. Jeśli kaloryczność będzie zbyt niska, pojawią się problemy z niedoborami i niedożywieniem. Jeśli zbyt wysoka - zacznie rozwijać się nadwaga i otyłość, wzrośnie też ryzyko chorób dieto zależnych takich jak miażdżyca, cukrzyca, czy choroba niedokrwienna serca. Z badań wynika, że ryzyko śmierci przed osiągnięciem wieku średniego jest aż 2-3-krotnie większe u nastolatek z otyłością

w porównaniu do ich rówieśniczek z prawidłową masą ciała.

Zapotrzebowanie na energię należy dopasować indywidualnie w zależności do masy ciała dziecka i jego aktywności fizycznej. U dzieci o umiarkowanej aktywności fizycznej w wieku 7–9 lat dobowe zapotrzebowanie na energię wynosi około 1800 kcal, natomiast u dziewcząt

w wieku 10–12 lat – 2100 kcal, a u chłopców – 2400 kalorii. Przy stosowaniu norm żywienia

w odniesieniu do poszczególnych osób, a zawłaszcza dzieci, należy wziąć pod uwagę istnienie znacznych indywidualnych różnic w zapotrzebowaniu na energię i niezbędne składniki pokarmów

**Cukier**

Nadmiar cukru w diecie dziecka to przede wszystkim zwiększone ryzyko otyłości, cukrzycy

i próchnicy. Słodycze i słodzone napoje podnoszą ogólną podaż energii i mogą zmniejszyć spożycie żywności bogatej w witaminy, składniki mineralne, białko, błonnik pokarmowy itd., co prowadzi do wystąpienia chorób związanych z niedoborami tych składników. Światowa Organizacja Zdrowia WHO zaleca ograniczenie spożywania cukrów prostych oraz dwucukrów dodawanych do żywności i napojów oraz tych zawartych w miodzie, syropach, sokach i koncentratach owocowych do 10 proc. całkowitej energii (z sugestią starań obniżenia tej podaży do 5 proc.).

**Sól**

Należy nie tylko ograniczać dosalanie posiłków przeznaczonych zwłaszcza dla dzieci

i młodzieży, ale też szukać produktów, które w składzie mają jej jak najmniej. Dzieci

i młodzież coraz częściej sięgają po dania typu instant, dania gotowe oraz różne przekąski, które również zawierają znaczne ilości soli. Produkty tego typu powinny zostać bezwzględnie wykluczone z diety dziecka, a co najmniej wnikliwie weryfikowane względem składu.

Zaleca się, aby nie przekraczać ilość 5 g soli kuchennej dziennie. Sól w potrawach należy zastępować aromatycznymi ziołami, jak majeranek, bazylia, oregano, czosnek, tymianek itp.

**Ile posiłków w ciągu dnia**

Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie. Przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe niż około 3 godziny. Idealnie byłoby, aby posiłki w diecie dziecka miały miejsce o stałych porach z eliminacją podjadania. I śniadanie powinno stanowić 25-30 proc. wartości energetycznej całodziennej racji pokarmowej, II śniadanie 5-10 proc., obiad 30-35 proc., podwieczorek 5-10 proc., kolacja 20-25 proc. Dziecko nie powinno do przedszkola i szkoły wychodzić bez zjedzonego śniadania i bez II śniadania w plecaku jeśli chodzi do szkoły. Uczniowie przebywający w szkole do 6 godzin powinni zjeść co najmniej jeden posiłek – II śniadanie lub ciepłe danie. Jeżeli czas ten wydłuża się do ponad 6 godzin należy zapewnić dziecku dwa posiłki.

Zachowanie tych zasad jest bardzo ważne, ponieważ okazuje się, że młodzież niespożywająca posiłku w szkole, częściej ma problemy z nauką, zachowaniem i emocjami, częściej też skarży się na bóle brzucha, głowy, osłabienie i rozdrażnienie.

**Przygotowanie posiłków**

Posiłki dziecka w każdym wieku powinny być atrakcyjne wizualnie, kolorowe. Najlepiej, aby dziecko uczestniczyło w jego przygotowaniu, chociaż częściowo. Należy unikać smażenia na rzecz gotowania na parze, w wodzie, duszenia, ewentualnie pieczenia.

Chociaż jeden posiłek w ciągu dnia powinien być spożyty wspólnie przez całą rodzinę. Ważne, aby dzieci obserwowały prawidłowe nawyki rodziców i miały odpowiednie wzorce.

**Płyny**

Głównym źródłem płynów w diecie dziecka powinna być woda. Można również zaproponować niesłodzone herbatki ziołowe i owocowe oraz soki warzywne. Według norm żywienia dzieci w wieku 7-9 lat powinny wypijać około 1900 ml płynów, w wieku 10- 12 lat ilość ta wzrasta do 2400 ml (dla chłopców) i 2100 ml (dla dziewczynek). Podane wartości uwzględniają zarówno wodę pochodzącą z napojów, jak i produktów spożywczych.

**Jakie posiłki dla dziecka w wieku przedszkolnym i szkolnym są odpowiednie?**

Głównym źródłem energii w diecie dziecka powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału. Owoce i warzywa należy dodawać do każdego posiłku, najczęściej sezonowe

i najlepiej w formie surowej. Produkty mleczne dziecko w wieku szkolnym powinno spożywać 3-4 razy dziennie, mięso, ryby i rośliny strączkowe 1-2 razy dziennie. Sery żółte, pleśniowe i topione powinny być spożywane w ograniczonych ilościach, zwłaszcza przez dzieci z nadwagą lub otyłością, ze względu na dużą zawartość tłuszczu, cholesterolu oraz soli. Tłuste mięsa należy zamieniać na drób, ryby, chude gatunki mięsa i chude wędliny. Większość tłuszczu w diecie powinna natomiast pochodzić z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych. W posiłkach należy też unikać tłuszczów trans powstałych w czasie procesu utwardzania olejów zawartych m. in. w wyrobach cukierniczych, ciastkarskich, twardych margarynach.

Jeśli chodzi o rozkład tych produktów w czasie dnia, jest on uzależniony w dużej mierze od przyzwyczajeń rodziny, rytmu dnia i preferencji dziecka. Na śniadanie korzystnie jest przyzwyczaić dziecko, zwłaszcza w wieku szkolnym, do ciepłych dań mlecznych z owocami i/lub orzechami np. owsianka, jaglanka, ryż na mleku itp. Drugie śniadanie musi być przede wszystkim wygodne do zabrania do szkoły, dobrze w tej roli sprawdzają się kanapki z razowego pieczywa lub pełnoziarniste tortille. Dziecko do szkoły może też zabrać słupki surowych warzywa lub orzechy/ nasiona. Obiad powinna stanowić pożywna zupa pełna warzyw, chude mięso/ ryba/ rośliny strączkowe z warzywami i dodatkiem węglowodanowym (kasza, ryż, pełnoziarniste makarony, ziemniaki). Podwieczorek to dobra pora na sałatkę owocową lub warzywną, owoc z produktem mlecznym, czy kanapkę. Na kolację można wybrać zarówno posiłek mleczny, jak i kanapkę z warzywami, w zależności od preferencji dziecka.

**Przykładowy jadłospis na jeden dzień dla dziecka**

**Śniadanie**

Owsianka na mleku z bananem, orzechami i cynamonem, herbata malinowa

**II śniadanie**

Pieczywo pełnoziarniste z masłem, dobrej jakości szynką i sałatą oraz pokrojona w słupki marchewka i seler naciowy, woda

**Obiad**

Zupa krem z brokułów z grzankami pełnoziarnistymi

Ryba morska w ziołach przygotowana na parze, ryż brązowy na sypko, surówka z ulubionych warzyw z domowym sosem winegret

**Podwieczorek**

Sałatka z gruszki, malin, suszonej żurawiny i jogurtu naturalnego

**Kolacja**

Pieczywo pełnoziarniste z mozzarellą, pomidorem i bazylią, kakao niesłodzone

Pomysły na jadłospisy dla dzieci zależą tak naprawdę od inwencji i chęci zarówno ze strony rodzica jak i dzieci.

Opracowanie: pedagog szkolny Małgorzata Krawczyk

materiał źródłowy: zasoby internetu