

# Zdrowa dieta w przedszkolu



Piramida zdrowego żywienia została stworzona, w celu sprecyzowania których produktów należy unikać bądź ograniczać, a które są wskazane w codziennym jadłospisie. Piramida przypomina także o ruchu, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, bowiem jak powiedział grecki filozof Arystoteles:

*„Nic tak nie niszczy organizmu jak długotrwała fizyczna bezczynność”.*

Dzieciom w wieku przedszkolnym zaleca się 4-5 posiłków w ciągu dnia. U dzieci obserwuje się zmienność apetytu w ciągu dnia i w związku z tym zmienność w wielkości spożywanych posiłków. W żywieniu dzieci zwraca się szczególną uwagę na wielkość i liczbę posiłków, przerwy między posiłkami i rodzaj spożywanego pożywienia. Całodzienne spożywanie powinno dostarczać dziecku odpowiednią ilość energii i składników pokarmowych – białka, tłuszcze, węglowodanów, witamin, makro i mikroelementów niezbędnych do prawidłowego wzrostu i optymalnego rozwoju. Planując posiłki trzeba wykorzystywać produkty z różnych grup. Produkty białkowe, czyli mleko, sery, jaja, mięso, wędliny i ryby w połączeniu z produktami zbożowo – węglowodanowymi (kaszami, warzywami) tworzą zestawy o wysokiej wartości odżywczej. Tłuszcze (świeże masło, oleje roślinne) dodane do potraw na surowo podnoszą wartość energetyczną i odżywczą, oraz smak potraw. Warzywa i owoce świeże oraz podawane w postaci jarzynki, surówki, soku lub napoju dostarczają witamin – zwłaszcza witaminy C i beta – karotenu oraz składników mineralnych. Produkty zalecane w żywieniu dzieci powinny charakteryzować się wysoką wartością odżywczą i jakością zdrowotną. Polecana jest żywność naturalna, świeża, przetworzona w niewielkim stopniu – świeże warzywa, owoce lub mrożone w okresie zimowym i wiosennym, mleko kefiry, naturalne jogurty, twarogi, jaja, wysokowartościowe wędliny, chude asortymenty mięsa, drobiu, ryby, produkty zbożowe oraz dobrej jakości tłuszcze jak masło, oleje.

Zmiany zwyczajów żywieniowych nie zawsze są korzystne z punktu widzenia zasad prawidłowego żywienia. W diecie domowej obserwuje się coraz większy udział żywności wysokoprzetworzonej. Wartość odżywczą takiej żywności z powodu stosowanych procesów przetwarzania ulega znacznemu obniżeniu. Także skład recepturowy, w którym znajduje się powszechnie stosowane w przemyśle spożywczym substancje dodatkowe, może budzić zastrzeżenia. Dotyczy to m.in. różnych napojów, soków, tłuszczów do smarowania pieczywa, gotowych dań obiadowych czy garmażeryjnych, serków smakowych, deserów, wyrobów cukierniczych.

**Podstawowe grupy żywności to:**

- produkty zbożowe,
- warzywa i owoce,
- mleko i produkty mleczne,
- mięso, wędliny, drób i ryby,
- tłuszcze.

**Produkty zbożowe** (węglowodanowe) powinny występować w każdym posiłku w ciągu dnia. W jadłospisie należy stosować urozmaicone ich rodzaje – ciemne pieczywo, kasze, płatki zbożowe, musli, makarony. Produkty z tej grupy są dobrym źródłem węglowodanów złożonych, białka roślinnego, ale o niepełnej wartości biologicznej (niedobór lizyny i tryptofanu) witamin z grupy B – głównie B1, B2, B6 i PP, a także błonnika regulującego pracę przewodu pokarmowego. Zawierają one też pewne ilości składników mineralnych.

**Warzywa i owoce** powinny być spożywane 3 – 4 razy dziennie. Są bogatym źródłem witamin (zwłaszcza witaminy C oraz beta – karotenu i innych karotenoidów), soli mineralnych i błonnika. Witaminy zawarte w warzywach i owocach mają działanie przeciwnowotworowe i przeciwmiażdżycowe. Potas, występujący w sporych ilościach w warzywach, obniża ciśnienie krwi. Błonnik w nich zawarty nie tylko reguluje pracę przewodu pokarmowego i zapobiega zaparciom, ale także obniża stężenie cholesterolu w surowicy o poprawia tolerancję glukozy. Zapobiega również nowotworom jelita grubego.

**Mleko i przetwory mleczne** są źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, na które zapotrzebowanie w okresie intensywnego wzrostu (dojrzewanie) jest u nastolatków wysokie i wynosi 800 – 1200 mg/dobę. Mleko jest również źródłem wysokowartościowego białka i witamin B2, A i D. Młodzież, kobiety ciężarne i karmiące matki powinny spożywać 3 – 4 porcje mleka i jego przetworów. Bardzo korzystne jest stosowanie obok mleka sfermentowanych napojów mlecznych (jogurty, kefiry) i serów twarogowych. Żółte sery należy natomiast ograniczać, gdyż zawierają dużo tłuszczu i cholesterolu oraz soli.

**Mięso (czerwone, drób, wędliny, ryby, jaja)** powinny występować w co najmniej jednym posiłku w ciągu dnia, ale nie więcej niż 2 – 3 porcje. Są one produktami bogatymi w łatwo przyswajalne żelazo, pełnowartościowe białko i witaminy z grupy B – głównie witaminy B12, B6, PP. Należy wybierać chude gatunki mięs i spożywać je z umiarem. Spożywanie ryb, szczególnie morskich 2 – 3 razy w tygodniu, zamiast mięsa, należy do zasad profilaktyki niedokrwiennej choroby serca, ze względu na obecność bardzo korzystnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega 3. Nasiona roślin strączkowych szczególnie groch, soja, soczewica, ciecierzycy, będące również dobrym źródłem białka mają także znaczenie w profilaktyce miażdżycy.

**Woda** jest niezbędnym składnikiem pożywienia ze względu na rolę w regulowaniu temperatury ciała, transporcie składników odżywczych oraz w reakcjach biochemicznych w organizmie. Wodę przyjmuje się w postaci różnych płynów (zalecana ilość to ok. 1,5 l/dobę) oraz wraz z żywnością – wiele produktów ją zawiera, głównie owoce i warzywa (średnio do 0,7 l/dobę). Zwiększona ilość płynów jest konieczna w czasie upałów oraz podczas chorób przebiegających z gorączką, wymiotami lub biegunką. Również przy dużej aktywności fizycznej i poceniu się należy uzupełniać wodę w większej niż zwykle ilości.

Opracowała: Intendent przedszkola  
Anna Szczepanik