

## Warzywa i owoce w żywieniu dzieci



Warzywa i owoce powinny być stałym składnikiem codziennej diety dziecka. Produkty te stanowią główne źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy. Najkorzystniej spożywać je na surowo lub minimalnie przetworzone, ponieważ w takiej formie produkty te zachowują najwyższą wartość odżywczą.

### Warzywa i owoce w każdym posiłku

Dziecko powinno jeść warzywa i owoce kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków oraz pojedania (co najmniej 5 porcji dziennie). Różnorodność spożywanych warzyw i owoców zapewnia dostarczenie wszystkich cennych składników odżywczych. Stosowanie zasady „kolorowego talerza” ułatwi sporządzanie pełnowartościowych posiłków oraz zapewni potrawom ciekawy i apetyczny wygląd.

### Warzywa i owoce są źródłem:

- **Witaminy C**, która wzmacnia system odpornościowy organizmu, zmniejszając podatność na zakażenia bakteryjne i wirusowe, przyspiesza gojenie się ran, pomaga zachować dobry stan ścian naczyń krwionośnych, jest najpowszechniejszym przeciwutleniaczem.

- **Beta-karotenu (prowitaminy A)**; w organizmie powstaje z niego witamina A, która sprzyja tworzeniu się nowych komórek, jest więc konieczna do uzyskania odpowiedniego wzrostu u dzieci. Witamina A bierze także udział w procesie widzenia, zapobiega „kurzej ślepcie”. Wzmacnia układ immunologiczny – przy niedoborach tej witaminy następuje osłabienie odporności. Beta-karoten jako przeciwutleniacz unieszkodliwia wolne rodniki, działa więc przeciwnowotworowo.

- **Folianów**, które są niezbędne w procesie tworzenia i prawidłowego funkcjonowania kwasów DNA i RNA oraz produkcji czerwonych krwinek. Zarówno u dorosłych, jak i dzieci, foliany zapobiegają anemii. Regulują też wzrost i podział wszystkich komórek organizmu.

- **Antocyjanów** - są to substancje o właściwościach przeciwutleniających, mają zdolność usuwania wolnych rodników tlenowych. Mają także właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne oraz korzystnie działają na naczynia krwionośne, zwiększając ich elastyczność.

- **Składników mineralnych**, głównie zasadotwórczych: potasu, magnezu, żelaza, wapnia. Składniki te są niezbędne do budowy zdrowych kości i zębów, do właściwego funkcjonowania układu nerwowego i krwiotwórczego.

- **Błonnik pokarmowy**, który jest ważny dla prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego, zapobiega zaparciom, reguluje pracę jelit.

### **Postaw na kolory - zdrowy – kolorowy talerz**

Nie ma takiego owocu ani warzywa, które zawierałyby wszystkie niezbędne witaminy i składniki mineralne. Dlatego należy pamiętać, że prawidłowa dieta dziecka to dieta urozmaicona. Barwa spożywanych warzyw i owoców zdradza nam, jakie kryją się w nich składniki, których z kolei różnorodność potrzebna jest do prawidłowego wzrostu i funkcjonowania dzieci.

Podając czerwone pomidory, zieloną sałatę, czarne jagody, pomarańczowe marchewki i żółtą dynię, możesz mieć pewność, że zapewniasz swojemu dziecku różnorodne składniki pokarmowe, smaczne i zdrowe.

Najlepszym i najłatwiejszym sposobem jest wkomponowanie warzyw i owoców do każdego posiłku: liście sałaty do kanapki, kilka plasterków pomidora i kawałków papryki, banan do jogurtu, ulubiona surówka do obiadu, owoce do budyniu na podwieczorek, sałatka warzywna na kolację.

Być może wydaje Ci się, że dzieci nie lubią warzyw i owoców... Nic bardziej błędnego. Przyrządzone w odpowiedniej formie, ładnie podane smakują nawet największemu niejadkowi. Sałatka z ulubionych owoców, koktajl owocowo-mleczny, świeży sok owocowo-warzywny, zapiekanka warzywna, czy krem z dyni mogą stać się jednym z ulubionych dań Twojego dziecka.

### **Dobre rady**

- Wybieraj owoce i warzywa sezonowe.
- Wybieraj produkty świeże, odpowiednio je przechowuj.
- Najwięcej cennych składników znajduje się w surowych warzywach i owocach.
- Nie zapomnij przed podaniem dokładnie umyć warzyw i owoców pod bieżącą wodą.

**Warzywa i owoce pomarańczowe:** marchew, papryka, pomidory, dynia, morele, brzoskwinie, pomarańcze, cytryny, grejpfruty swoją barwę zawdzięczają beta-karotenowi. Ta grupa warzyw i owoców zawiera także duże ilości witaminy C – zwłaszcza cytrusy, które w okresie zimowym są dobrym źródłem tej witaminy.

**Warzywa i owoce ciemnogrnatowe:** burak, kapusta czerwona, czarna porzeczka, winogrona, borówka czernica, śliwka, jeżyna, żurawina – zawierają duże ilości antocyjanów, witaminy C oraz karotenoidów.

**Warzywa i owoce zielone:** brokuły, natka pietruszki, sałata, szpinak, cykoria, seler naciowy zawierają foliany. Zielone warzywa liściaste są również źródłem witaminy C, witaminy B6 oraz żelaza.

### **Praktyczne wskazówki dla rodziców:**

- Dodawajmy warzywa i/lub owoce do każdego posiłku dziecka.
- Przygotowujemy atrakcyjne kolorystycznie potrawy – barwa warzyw i owoców wiąże się z określonymi substancjami, które mają wpływ na ich wartość odżywczą.
- Dajmy dziecku na II śniadanie do szkoły warzywa i owoce sezonowe - umyte i pokrojone - dziecko na pewno chętnie sięgnie po nie w szkole.
- Przyrządzajmy potrawy razem z dzieckiem, niech samo wybierze warzywa, które lubi, i przygotuje sałatkę lub udekoruje kanapkę.
- Zamiast słodczy podawajmy dziecku do przegryzania pokrojone warzywa i owoce – talerz obranych i pokrojonych produktów od razu do spożycia (np. marchewkę, paprykę, rzodkiewki, ogórki).
- Korzystajmy z sezonowych warzyw i owoców, w okresie zimowym stosujmy mrożonki.

Sami jedzmy codziennie warzywa i owoce – to najlepsza metoda na kształtowanie nawyków żywieniowych dziecka.

### **Warzywa da się lubić.**



Nie tylko wegetarianie czy weganie jedzą warzywa, i choć ich obecność sprowadza się zwykle do plasterków pomidora lub ogórka na kanapce i surówki na obiad, warto, by były w każdym posiłku. Dzięki swej różnorodności, warzywa, same mogą stanowić pyszne danie, bądź też urozmaicić potrawę.

Nie od dziś wiadomo, że pomijanie rano jedzenia śniadania powoduje potem „zabijanie” głodu słodczymi, daniami fast food i słodkimi napojami, a to prowadzi do nadwagi i otyłości. Dlatego warto zmieniać swoją dietę, ale zmiany wprowadzać stopniowo.

### **Oto kilka sposobów...**

1. Drogi rodzicu, jeśli w Twoim jadłospisie rzadko bywają warzywa, spróbuj stopniowo zmieniać posiłki. Może zainspirują Cię nowe przepisy .Przykładowo gulasz pół na pół, ponieważ jedna: połowa to mięso, a druga - warzywa: papryka, cukinia, bakłażan, pomidory. Do tego sporo świeżej bazylii bądź suszonej, przez co zmniejszy się ilość dodanej soli i... pyszne danie gotowe.

2. *Naleśniki na obiad czy kolację nie muszą być tylko w wersji na słodko z białym serem, śmietaną i cukrem. Możesz je zrobić w wersji jarskiej z warzywami (pomidory rozgnieć widelcem na pastę i dodaj starty ser; do tego garść ziół i nadzienie gotowe). Przecież tak popularne są dania typu pita, a to może być nowa odsłona tej potrawy.*
3. *A co z sałatkami? Zamiast „nieśmiertelnych” kanapek na śniadanie lub kolację – możesz przygotować sałatkę. Ilość pomysłów to - różnorodność warzyw. Sałatki możesz zrobić z warzyw surowych, gotowanych, pieczonych. Może to być marchewka, burak, kalafior, brokół, papryka, kalarepka, ogórek, pomidor, kapusta, rzodkiewki itd. Warto pobawić się kolorami. Do tego fasola lub ciecierzycy wcześniej ugotowane, drobny makaron (nie spaghetti czy wstążki) lub ryż, łyżka oleju lub oliwy, zioła do smaku np. oregano, tymianek i sałatka gotowa. Sałatki z powodzeniem zastąpią kanapki.*
4. *Warzywa jako dodatek do kanapek mogą przybrać nie tylko formę plasterka, ale niech będzie ich więcej np. jako cząstki á'la sałatka. Warto przygotować je w formie przekąski w postaci pociętych warzyw w słupki /np. marchewkę, kalarepkę, paprykę, ogórek/. W czasie przerw możesz chrupać je ze smakiem. Dzięki temu na pewno zjesz więcej warzyw, a są one zdrową alternatywą dla słodkich i słonych przekąsek.*
5. *Placki ziemniaczane to nie jedyne placki. Można spróbować placków z cukinii (zamiast ziemniaków zetrzyj na tarce o grubych oczkach cukinię). Są równie smaczne, a jakie urozmaicenie.*
6. *Zamiast soków owocowych częściej podawaj soki warzywne bądź coraz popularniejsze smoothies są one równie smaczne jak owocowe, ale zawierają mniejszą ilość cukru, który wadliwie ograniczać w diecie. Sok z marchewki, który znamy od dzieciństwa, nie jest jedyny. Własnoręcznie zrobiony sok z buraka z sokiem jabłkowym jest naprawdę pyszny i warto się o tym przekonać.*
7. *Gdy nie wyobrażasz sobie życia bez tradycyjnych chipsów, możesz spróbować chipsów warzywnych bądź owocowych. Możesz też samemu zrobić chipsy np. z jarmużu upieczonego w piekarniku.*
8. *Jako zdrową przekąskę zawsze warto podać orzechy (nie słodzone, nie solone), migdały, ewentualnie suszone owoce. W domu zaś warto mieć w lodówce pudełko z pokrojonymi warzywami i w chwili, gdy dziecko ma ochotę coś zjeść, gotowe danie masz pod ręką, tylko je podać.*
9. *A może lody warzywne... Zmiksowane warzywa á'la smoothy możesz zamrozić i już są np. zielone, czerwone lody „no sugar, no fat”. Takich lodów nie kupisz w sklepie, a możesz nimi zrobić miłą niespodziankę znajomym.*

*Warto zatem spróbować już od dziś jeść więcej warzyw pod różnymi postaciami.*