



# ***ŻYWIENIE DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM***

# Żywnienie w przedszkolu

- Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku (Dz. U. poz. 1154).
- Posiłki (przedszkole): śniadanie, II śniadanie, obiad.
- Posiłki (dom): podwieczorek, kolacja.



# **Zdrowie! Od dziecka na całe życie!**

Badania Instytutu Żywności i Żywienia wykazują, iż wiele dzieci cierpi z powodu:

- Nadwagi
- Otyłości
- Niedowagi
- Niedoborów wielu witamin i składników mineralnych.

Konsekwencją tych zaburzeń mogą być poważne problemy zdrowotne w życiu dorosłym:

- nadciśnienie tętnicze,
  - insulinooporność,
  - cukrzyca typu 2,
  - początki miażdżycy...
- 
- Zbyt niskie spożycie owoców i warzyw
  - Nieodpowiednia, zbyt mała ilość ruchu

# Co to jest Piramida Żywienia?

- Zasady zdrowego odżywiania przedstawione w formie graficznej.
- Im niższe piętro piramidy tym więcej produktów z tego piętra należy spożywać.
- To co na samej górze piramidy, powinno pojawiać się w jadłospisie w najmniejszych ilościach.



# Nowa Piramida Żywienia i Stylu Życia

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.



# Aktywność fizyczna, wypoczynek

- Codzienna aktywność fizyczna co najmniej godzinę dziennie - zapewnia dobrą kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz wpływa na prawidłową sylwetkę.
- Ograniczenie oglądania telewizji, korzystania z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.
- Wypoczynek – odpowiednia ilość snu:
  - ✓ dzieci w wieku 3-5 lat powinny spać 10-13 godzin
  - ✓ dzieci w wieku 6-13 lat powinny spać 9-11 godzin na dobę.



# Warzywa i owoce


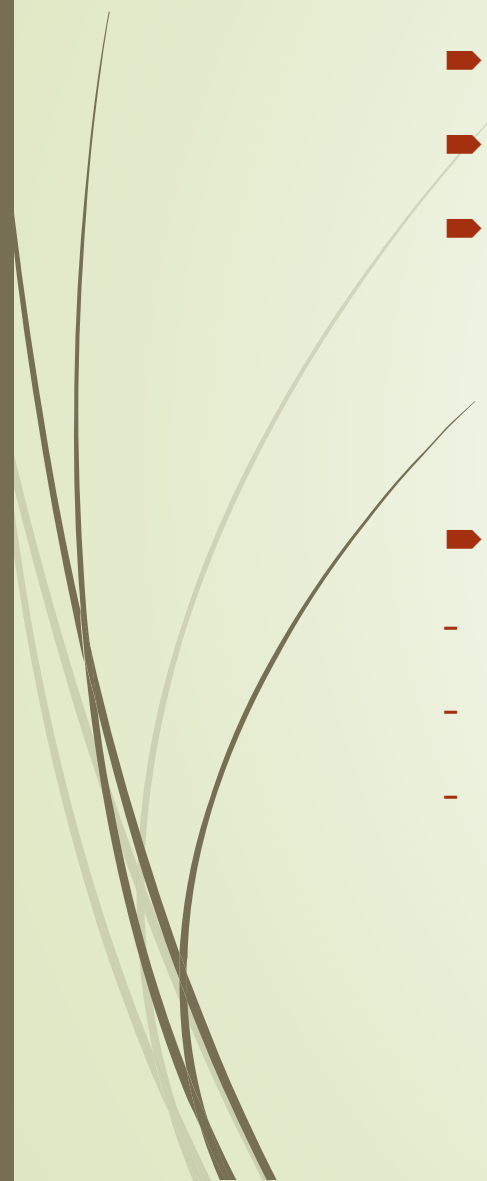
- Warzywa i owoce powinny być ważnym składnikiem codziennej diety.
- Produkty te stanowią główne źródło **witamin** (przede wszystkim witaminy C,  $\beta$ -karotenu, folianów), **składników mineralnych**, **błonnika** oraz naturalnych **przeciwutleniaczy**, tzw. antyoksydantów.
- Regularne jedzenie warzyw i owoców **zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób**, w tym cukrzycy typu 2, otyłości, nadciśnienia, niedokrwiennej choroby serca, niektórych nowotworów.
- Najkorzystniej jest spożywać je na **surowo** lub **minimalnie przetworzone**, ponieważ w takiej formie produkty te zachowują najwyższą wartość odżywczą.
- Warzywa i owoce powinny być spożywane kilka razy dziennie, w ramach posiłków i przekąsek.
- Warto przy tym pamiętać, że należy spożywać **więcej warzyw niż owoców**.
- **SOKI**: zgodnie z najnowszymi rekomendacjami dzieci w wieku 4.–6. r.ż. powinny spożywać dziennie do 170 ml

# Sposoby na warzywa i owoce!

- Dodawaj warzywa do dań które dziecko już zna – sos pomidorowy do makaronu można wzbogacić sporą ilością warzyw (zmiksować, pokroić w kosteczkę)
- Forma podania – frytki/chipsy warzywne
- Ciekawe, kolorowe kanapki,
- Kolorowe, różnorodne warzywa i owoce,
- Pokaż jak rosną warzywa i owoce - jedzenie prosto z krzaka, samodzielna uprawa
- Dawaj przykład – jedz tak, jak chcesz aby jadło twoje dziecko – DZIECI NAS NAŚLADUJĄ, WYKORZYSTAJMY TO!
- Miej zdrowe przekąski –zamiast słodyczy podawajmy dziecku do przegryzania pokrojone warzywa i owoce – talerz obranych i pokrojonych produktów od razu do spożycia (np. marchewkę, paprykę, rzodkiewki, ogórki).






- 
- 
- Miksuj! Musy, kremy ,koktajle – można podać w foremkach do lodów.
  - Przygotuj małe porcje– dziecko chętniej przekąsi pokrojone warzywa czy owoce,
  - Zwróć uwagę na strukturę – dajmy dzieciom gryźć! (wpływ na rozwój mowy)
  - Dodawaj warzywa/owoce do każdego posiłku dziecka (różne warzywa = możliwość wyboru)
- 
- Należy uzbroić się w cierpliwość ☺
  - Podejmuj częste próby,
  - Kreatywność – mapka warzyw? Konkurs na najlepsze warzywo?
  - Korzystajmy z sezonowych warzyw i owoców, w okresie zimowym stosujemy mrożonki.

**Mały kucharz – wielki smakosz! Gotuj razem z dzieckiem, angażuj, pozwól uczestniczyć ☺**

# Produkty zbożowe

- Produkty z pełnego ziarna są źródłem **błonnika pokarmowego**, **węglowodanów złożonych**, **witamin z grupy B** (szczególnie B<sub>1</sub>), a także składników mineralnych takich jak: **magnez**, **cynk**, **żelazo**, **związki potasu i fosforu czy selen**.
- BŁONNIK – usprawnia perystaltykę jelit;
- WITAMINY Z GRUPY B – wpływają na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, przemianę węglowodanów i białek;
- CYNK – aktywacja licznych enzymów, prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego;
- MAGNEZ – budowa kości i zębów, kurczliwość mięśni, przewodnictwo nerwowe.
- Dodatkowo produkty z pełnego przemiału sprzyjają prewencji chorób dietozależnych, m.in. otyłości.

- 
- Zaletą węglowodanów z produktów nieoczyszczonych jest **dłuższy czas ich trawienia i wchłaniania** w przewodzie pokarmowym.
  - Energia uzyskiwana z takiego pożywienia jest przyswajana stopniowo, a **odczucie sytości utrzymuje się znacznie dłużej** niż po zjedzeniu np. białego pieczywa.
  - Węglowodany są źródłem glukozy – niezbędna do pracy mózgu.

Dlatego tak ważne jest spożywanie przez dzieci **pierwszego i drugiego śniadania**.


Na śniadanie można zaproponować płatki owsiane, jęczmienne, żytnie, pszenne wraz z owocami i mlekiem lub jogurtem.

- Spośród kasz polecane są kasze gruboziarniste, takie jak **gryczana, jęczmienna** lub **jaglana**, które mają wysoką wartość odżywczą.


# Mleko i przetwory mleczne

- **Pełnowartościowe białko mleka** odpowiada za prawidłową budowę i wzrost wszystkich tkanek organizmu. Białko mleka zawiera **aminokwasy egzogenne**, czyli takie, których organizm ludzki nie potrafi sam wytwarzać.
- **Wapń** (ponad to: fosfor, potas, magnez, mangan, cynk i żelazo) - W żadnej innej grupie produktów wapń nie występuje w tak dużej i dobrze przyswajalnej formie, jak w mleku i produktach mlecznych.
- **Witaminy** – w mleku i przetworach mlecznych występują witaminy z grupy B (głównie witamina B2) oraz rozpuszczalne w tłuszczach witaminy A, E i D.
- **Cukier i tłuszcz mleczny** - Mleko swój słodkawy smak zawdzięcza **laktozie** (nazywanej cukrem mlecznym), która dodatkowo dostarcza organizmowi energii i ułatwia wchłanianie wapnia.
- Robiąc zakupy, jak najczęściej sięgaj po jogurty, kefiry, maślanki naturalne – można do nich dodać ulubione owoce, orzechy i ziarna, ekspandowane zboża – unikasz wtedy cukru, substancji słodzących i barwników.





# ***Mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja***

- Produkty z tej grupy są źródłem **pełnowartościowego białka** – bardzo ważnego składnika dla rosnącego młodego organizmu.
  - Białko mięsa, ryb i jaj charakteryzuje się szczególnie dużą **wartością odżywczą**.
  - Białko stanowi strukturę tkanek ustrojowych i wielu związków czynnych, dzięki czemu pełni w organizmie ważne funkcje.
  - Produkty z tej grupy są źródłem witamin z grupy B (zwłaszcza **B1, PP, B12**) a także **żelaza** i **cynku**.
- 

## MIĘSO:

- Mięso jest głównym źródłem **białka**, ale także **żelaza** i **witaminy B<sub>12</sub>**, które zapobiegają powstawaniu niedokrwistości.
- **Żelazo** występujące w mięsie jest **lepiej przyswajalne** przez organizm niż żelazo zawarte w produktach roślinnych.
- **tłuszcz** zawarty w mięsie i jego produktach zawiera duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu, które sprzyjają rozwojowi miażdżycy (szczególnie dużo cholesterolu zawierają podroby i wędliny podrobowe).
- Dlatego zaleca się wybieranie **chudego mięsa i jego przetworów**.

## RYBY:

- Są one źródłem **pełnowartościowego białka**, ale także dodatkowo **fosforu, selenu i witaminy D**
- zawierają niezbędne **wielonienasycone kwasy tłuszczowe** z grupy **omega 3** - odgrywają istotną rolę w rozwoju i funkcjonowaniu mózgu, procesie widzenia, a także procesach odpornościowych
- Zalecane spożycie – 2 razy w tygodniu

## JAJA:

- Jaja są źródłem **wzorcowego białka**, witamin i składników mineralnych.
- W żółtku jaj znajdują się duże ilości **witaminy A i witaminy B<sub>1</sub> i B<sub>2</sub> oraz niacyny**, a także składników mineralnych, przede wszystkim **cynku i żelaza** (**ważne! sposób przygotowywania**)
- można jeść kilka razy w tygodniu

## **NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH** (fasola, soja, groch, soczewica, bób):

- zawierają oprócz białka zbliżonego swym składem aminokwasowym do białka zwierzęcego, duże ilości **witamin z grupy B** oraz składniki mineralne, takie jak **żelazo, fosfor, wapń**.
- Są one dobrym źródłem **błonnika pokarmowego** regulującego pracę jelit i mającego znaczenie w profilaktyce chorób żywieniowo zależnych.

# Tłuszcze – oleje roślinne, orzechy

- Tłuszcze są głównym źródłem energii.
- Tłuszcz jest składnikiem niezbędnym do prawidłowego wzrostu i rozwoju młodego organizmu.
- Jednak nie wszystkie tłuszcze tak samo wpływają na zdrowie.
- W związku z tym należy zwracać szczególną uwagę na rodzaj spożywanych tłuszczów, a także na ich ilość w diecie dzieci.
- Szczególnie ważne jest ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych (nasycone kwasy tłuszczowe).



# Źródła „dobrych” tłuszczów:

- masło (82%),
- ryby (tłuste morskie: łosoś, śledź, szprot (sardynka), halibut ---dbajmy o jakość),
- nasiona, ziarna, orzechy,
- oleje roślinne (*!tłoczone na zimno, nierafinowane, niefiltrowane!*), np. lniany, rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek – najlepiej spożywać na surowo
- AWOKADO - jest to doskonałe źródło zdrowych **tłuszczów nienasyconych**, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu dziecka - pozytywny wpływ na rozwój mózgu oraz układu nerwowego.

# Które tłuszcze należy ograniczać?

- Tłuszcze zawarte w **tłustym mięsie, tłustych wędlinach i przetworach mięsnych, boczku** oraz **tłustych produktach mlecznych** (sery żółte, topione).
- Nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych sprzyja rozwojowi otyłości dziecięcej, która jest pierwszym krokiem do późniejszych problemów zdrowotnych (m.in. chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy, niektórych nowotworów).
- W żywieniu dzieci należy także unikać: **tłustych wyrobów cukierniczych i półcukierniczych** (drożdżówki, ciasta, ciasteczka), **słonych przekąsek** (paluszki, krakersy), **chipsów, batonów, dań smażonych oraz dań typu fast-food**.

# WODA!



- Nasze ciało w ok. 70% składa się z wody.
- Woda pełni w organizmie wiele funkcji:
  - wchodzi w skład wszystkich komórek i tkanek,
  - umożliwia transport składników odżywczych i produktów przemiany materii,
  - w gorące dni chłodzi nas, wydostając się na powierzchnię skóry jako pot, oraz zabezpiecza różne narządy, np. mózg, rdzeń kręgowy, gałkę oczną przed uszkodzeniem.
- Jest niezbędna dla prawidłowego trawienia.

# Regularne picie wody

- U dzieci skutki odwodnienia mogą pojawić się szczególnie szybko.
- Pierwsze objawy **odwodnienia** to uczucie **zmęczenia, bóle i zawroty głowy, ogólne osłabienie, przegrzanie ciała.**
- **Pić trzeba regularnie, ponieważ nasz organizm nie potrafi magazynować wody na zapas.**

Dzieci 1-3 lat	1,25 l dziennie
Dzieci 4-6 lat	1,6 l dziennie





# **CIEPŁA WODA! Dla kogo? DLA KAŻDEGO!**

- Zacznij dzień od szklanki ciepłej wody – wypracuj ten nawyk z dzieckiem.

- Dlaczego ciepła?

Bo rozluźnia mięśnie żołądka, co zapewnia lepsze wydzielanie soków żołądkowych, a dzięki temu lepsze trawienie.

- Ciepła woda działa na nasz układ pokarmowy jak „szczotka”.



# Produkty gęste odżywczo

- Produkty gęste odżywczo są prozdrowotną grupą produktów spożywczych.
- Wyróżniają się **bardzo dużą ilością witamin i składników mineralnych w małej porcji.**
- Mogą zawierać też zdrowe kwasy tłuszczowe czy przeciwutleniacze. Sprawia to, że już **niewielka ilość produktu dostarcza wielu składników odżywczych.**
- Warto zwrócić na nie uwagę zwłaszcza przy „niejadkach”



# Produkty gęste odżywczo – przykłady:

- **tłuste ryby** takie jak np. łosoś, śledź – zawierają cenne kwasy Omega-3 w formie DHA, pełnowartościowe białko, żelazo, witaminę B12
- **polędwica wołowa** – źródło dobrej jakości żelaza, pełnowartościowego białka, witaminy B12
- **jaja kurze** – źródło kwasów Omega-3, białka, żelaza
- **fermentowane produkty mleczne** takie jak: jogurt naturalny, kefir – zawierają białko, wapń oraz cenne bakterie probiotyczne
- **olej rzepakowy, oliwa z oliwek** – składają się ze zdrowych tłuszczów, w tym Omega-3, witaminy E i przeciwutleniaczy
- **awokado** – zawiera dobrej jakości tłuszcze, potas i przeciwutleniacze
- **migdały, pasta migdałowa** – źródło zdrowych tłuszczów, witaminy E i wapnia
- **pistacje, pasta pistacjowa** – zawierają zdrowe tłuszcze, białko i spore ilości żelaza
- **orzechy włoskie** – bomba kwasów Omega-3 i przeciwutleniaczy
- **kasza jaglana** – zawiera żelazo, witaminy z grupy B
- **kasza gryczana** – zawiera żelazo, witaminy z grupy B, magnez, potas, cynk
- **amarantus** – źródło białka, żelaza i wapnia
- **komosa ryżowa/quinoa** – zawiera sporo białka, magnezu i potasu
- **nasiona roślin strączkowych** np. fasola, soczewica, ciecierzycy – źródła białka, żelaza, magnezu oraz witaminy z grupy B
- **pestki i nasiona** np. chia, siemię lniane, nasiona słonecznika, dyni, sezam i pasta sezamowa (tahini) – bogactwo zdrowych tłuszczów, a także żelaza, magnezu i witamin z grupy B.



# Czytajmy etykiety!

- Masło orzechowe – Warto wybierać masło orzechowego bez cukru rafinowanego, o niskiej zawartości soli, bez oleju palmowego. Idealna pasta z orzechów będzie składała się **wyłącznie z... orzechów**.
- Jogurt naturalny - Wydawałoby się, że jogurt to jogurt: produkt z mleka, z kulturami bakterii jogurtowych - po prostu (często występuje dodatek mleka w proszku)



## MALUTA

### Składniki:

mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus



## MALUTA ŚMIETANKOWY

### Składniki:

mleko, śmietanka, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus



## MALUTA WYSOKOBIAŁKOWY

### Składniki:

mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus



## PIŁOS BEZ LAKTOZY

### Składniki:

mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych



- Śmietana 18% - występują dodatki:
- karagen,
- głównie emulgatory, (E 471),(E 339)
- skrobia modyfikowana
- karboksymetylocelulozę

A POWINNA BYĆ : śmietanka, żywe kultury bakterii.



Piątnica Śmietana 18% do zup sosów i sałatek

śmietanka pasteryzowana, skrobia modyfikowana  
i kukurydziana, substancja zagęszczająca: mączka  
chleba świętojańskiego, kultury bakterii mlekowych



Zott Śmietana 18% ekstra kremowa



śmietanka, żywe kultury bakterii  
mlekowych

# Podsumowanie - zalecenia

## ZADBAJ ABY DZIECKO:

- Spożywało regularnie 5 posiłków, w odstępie 3-4h,
- Jadło różnorodne warzywa i owoce - jak najczęściej i w jak największej ilości (5 porcji warzyw i owoców dziennie),
- Piło 3-4 szklanki mleka dziennie (można zastąpić je jogurtem naturalnym, kefirem, częściowo serem),
- Spożywało produkty zbożowe (pełnoziarniste) - powinny być składnikiem większości posiłków,
- Jadło chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych,
- Wypijało odpowiednią ilość wody.



- 
- 
- Zadbaj o obecność **tłuszczów roślinnych** w diecie dziecka (źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych – chronią przed wieloma chorobami), zamiast **zwierzęcych**
  - Słodycze oraz słodkie napoje nie dostarczają niezbędnych składników odżywczych – zastąp je owocami i orzechami, słodkie napoje zastąp wodą!
  - Nie należy dosalać potraw. Staraj się unikać słonych przekąsek i produktów typu fast-food.
  - Niezwykle ważna jest odpowiednia ilość snu oraz aktywność fizyczna.



# Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



## Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców  
- więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



## Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



## Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie





# Razem znaczy zdrowiej!

- Wspólne spożywanie posiłków jest najlepszą formą kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych.
- Badania wskazują, iż wraz ze wzrostem liczby posiłków spożywanych z rodziną w ciągu tygodnia malał poziom nadwagi u najmłodszych.
- Wspólne układanie menu – niech zbliża i wszystkim smakuje!
- Wspólne posiłki - rzadko to lepiej niż wcale! (5 posiłków – wybierzmy choć jeden wspólny)
- Wspólne gotowanie.
- Wspólny posiłek + rozmowa = BUDOWANIE WIĘZI



***DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!***

