Prawidłowe odżywianie dzieci w wieku przedszkolnym

Prawidłowy sposób odżywiania dzieci w wieku przedszkolnym ma decydujący wpływ na właściwy rozwój,  zdrowie, sprawność fizyczną, intelektualną i emocjonalną. Przyzwyczajenia z okresu dzieciństwa mają duży wpływ na model żywienia w wieku dojrzałym. Nieprawidłowe żywienie powoduje zaburzenia procesów wzrastania i biologicznych procesów życiowych. Skutki niewłaściwego sposobu żywienia dzieci  rzutują na  zdrowie w okresie dorosłym. Przez właściwe odżywianie dzieci przedszkolnych należy rozumieć przede wszystkim odpowiednie do zapotrzebowania spożywanie składników odżywczych i pokrycie potrzeb energetycznych. W diecie dziecka powinny znaleźć się produkty o wysokiej wartości odżywczej zapewniające pokrycie zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze: węglowodany, tłuszcze, błonnik, białko, witaminy, składniki mineralne. Bardzo ważnym elementem racjonalnego żywienia dziecka jest regularność posiłków, czyli odpowiednia  ilość w ciągu dnia i ich prawidłowe rozłożenie w czasie. Dziecko w wieku przedszkolnym powinno spożywać 4-5 posiłków dziennie, w tym trzy podstawowe ( śniadanie, obiad i kolacja) oraz dwa mniejsze dodatkowe (drugie śniadanie i podwieczorek). Dzieciom uczęszczającym do przedszkola placówka powinna zapewnić trzy posiłki dziennie, przy czym pierwszym powinno być śniadanie. Rodzice powinni mieć świadomość, że dziecko które przebywa w przedszkolu od bardzo wczesnych godzin porannych, powinno w domu przed wyjściem zjeść mały posiłek. Niejedzenie śniadania skutkuje spadkiem glukozy we krwi, co jednocześnie skłania dziecko do sięgania po słodkie przekąski, dlatego ważna tutaj rola rodziców, aby dopilnować zjedzenia przez dziecko pierwszego, ważnego posiłku i nie podtykanie „słodkiego małe co nieco”. Dieta dziecka w wieku przedszkolnym powinna zawierać produkty niezbędne do rozwoju, dostarczające młodemu organizmowi odpowiednie składniki odżywcze. Warto uświadomić sobie, że odpowiednie odżywianie z uwzględnieniem wszystkich składników odżywczych zapewnia naszemu dziecku zdrowie, prawidłowy rozwój fizyczny, emocjonalny i intelektualny oraz sprawia, że jest ono uśmiechnięte, zadowolone. Produkty polecane w żywieniu dzieci powinny charakteryzować się  dużą wartością odżywczą i jakością zdrowotną. Żywność powinna być naturalna, świeża, mało przetworzona. W codziennej diecie dziecka przedszkolnego należy uwzględnić mleko i jego przetwory, jaja, chude mięso, wysokogatunkowe wędliny, produkty zbożowe z pełnego przemiału ziarna, odpowiedni tłuszcz, rośliny strączkowe, ryby oraz świeże warzywa i owoce. Natomiast należy unikać nadmiaru słodyczy, dosładzanych soków, słodkich sosów, nadmiaru soli, półproduktów lub gotowych produktów z dużą zawartością konserwantów i sztucznych barwników.  
W dobie szybkiego rozwoju cywilizacji popularne i bardzo niebezpieczne stało się promowanie diety w reklamach telewizyjnych skierowanych do dzieci. Stanowi ona odwrotność piramidy żywieniowej. Do tego dochodzi zmniejszona ilość ruchu, czas spędzony przez dzieci przed komputerem, telewizorem, na dodatkowym angielskim i innych tego typu zajęciach.  
Zmianie ulegają również nawyki żywieniowe  i są to niestety, zmiany w złym kierunku. Zmienia się sposób organizacji codziennych zajęć, rodzice coraz częściej korzystają przy przygotowaniu posiłków z gotowych półproduktów, gdyż tak jest szybciej, łatwiej…, bo wciąż mamy za mało czasu. W sklepach nęcą kolorowe i błyszczące opakowania batoników, chipsów, napoje z dużą zawartością cukru, a wszystko nafaszerowane jest konserwantami. Często ulegamy, wspomnianym już, wszechobecnym reklamom, kaprysom dzieci. Jednym słowem, jemy niezdrowo, obficie, produkty wysoko przetworzone. Brakuje w naszej diecie warzyw, owoców, witamin, minerałów i wielu niezwykle potrzebnych składników. Na efekty nie trzeba długo czekać, pojawiają się szybko: nadwaga, otyłość, choroby cywilizacyjne, cukrzyca… . Aby tego uniknąć należy jak najszybciej poprawić nasze zwyczaje żywieniowe, są one ważnym czynnikiem w rozwoju, szczególnie  w dzieciństwie, które jest okresem szybkiego rozwoju fizycznego i umysłowego. Nie należy rezygnować z podejmowania działań na rzecz zmiany nawyków żywieniowych dzieci. Wpływ  na prawidłowe odżywianie dziecka w wieku przedszkolnym ma również przedszkole. Niezbędna jest tu współpraca z rodziną dziecka. To przede wszystkim w rodzinie powstają nawyki żywieniowe   
Zasadą jest, iż rodzice prowadzący zdrowy styl życia i przestrzegający zasad racjonalnego żywienia są najlepszym wzorcem do naśladowania dla swoich rosnących dzieci. Dlatego powinniśmy zadbać także o nasze odżywianie. Dawaj przykład, by mogło postępować tak, jak Ty postępujesz, a nie tak jak mówisz, że powinno być. Namawianie dziecka do jedzenia warzyw i owoców nic nie pomoże, gdy w tym samym czasie rodzice zjadają pospiesznie po pracy kupioną, przyniesioną do domu pizzę czy odgrzewając gotowe danie w mikrofali.  Dlatego tak ważną sprawą jest przekazanie dziecku prawidłowych nawyków żywieniowych, korygowanie złych przez osoby dorosłe zarówno w domu jak i przedszkolu, ważne jest upowszechnianie zasad prawidłowego żywienia zarówno wśród dzieci jak i rodziców. Należy doskonalić dobre zwyczaje, które udało się wypracować. Dziecko w wieku przedszkolnym warto angażować w racjonalne zakupy zdrowych produktów spożywczych, uczyć układania kolorowego jadłospisu i przygotowywania podstawowych posiłków. Ozdabianie kanapek kolorowymi warzywami to wspaniała zabawa i okazja do zapewnienia przedszkolakowi zdrowego posiłku. Dziecko powinno znać i odróżniać potrawy zdrowe od tych, których należy unikać oraz wiedzieć, dlaczego. Zapewnij dziecku dostęp do zdrowych produktów. Zamiast kalorycznych i mało odżywczych przekąsek, słodyczy lodów i słodzonych napojów, podsuwaj dziecku owoce i warzywa jako przekąski i stały element posiłków. Wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne, są niezbędnym elementem diety dziecka. Stanowią ważne źródło wapnia oraz białka. Dla dziecka w wieku przedszkolnym wybieraj jednak już produkty mleczne ze zmniejszoną zawartością tłuszczu bez dodatku cukru, np. zamiast mlecznego deseru wybierz jogurt naturalny i dodaj do niego świeże owoce. Warto też zachęcać dzieci w tym wieku do kreatywnego nakrywania do stołu i uczyć je dobrych manier. Ważne jest, aby przedszkolaki znały i stosowały zasady właściwego spożywania posiłków, wspólnie z rówieśnikami w przedszkolu, ale też w domu z rodziną – przy stole, a nie przed telewizorem! Wspólny posiłek powinien być spożywany, kiedy tylko jest to możliwe – jest to kolejna wspaniała okazja nie tylko do wpojenia dziecku zasad zdrowego odżywiania, ale też jedzenia bez pośpiechu, w rodzinnej atmosferze, co ma zbawienny wpływ także na dorosłych. Propaguj aktywność fizyczną i uczestnicz w niej Zabierz dziecko na spacer, przejażdżkę rowerem, basen. Ogranicz siedzący tryb życia przed komputerem i telewizorem do minimum. W diecie dzieci w wieku przedszkolnym bardzo ważna jest różnorodność produktów uwzględnianych w jadłospisie. Poszczególne grupy produktów charakteryzują się różnicowaną zawartością składników odżywczych, dlatego należy pamiętać o uwzględnieniu w diecie dziecka różnych produktów z wszystkich grup – urozmaicenie jest bowiem jednym w podstawowych czynników zapewniających odpowiednie spożycie wszystkich składników pokarmowych. Bardzo ważną grupą w diecie dziecka przedszkolnego  są produkty zbożowe. Są one źródłem węglowodanów złożonych, witamin z grupy B, składników mineralnych (fosfor, cynk, magnez, żelazo, mangan, siarka) oraz błonnika pokarmowego. Szczególnie polecane są produkty zbożowe pełnoziarniste, np. pieczywo razowe, kasze gruboziarniste (m.in. gryczana, pęczak), płatki zbożowe (owsiane, jęczmienne, żytnie), makaron graham, dostarczają one więcej składników mineralnych i witamin oraz błonnika niż produkty zbożowe wysoko przetworzone czyli pieczywo pszenne, makarony pszenne, płatki kukurydziane.  
Kolejną istotną w diecie dzieci grupą produktów są warzywa i owoce. Dostarczają one przede wszystkim różnych witamin (zwłaszcza witaminy C, β-karotenu, kwasu foliowego) i składników mineralnych (m.in. potas, magnez, żelazo, wapń) oraz naturalnych przeciwutleniaczy i błonnika pokarmowego. Dziecko powinno spożywać owoce i warzywa w każdym posiłku przy czym należy pamiętać by owoców, z uwagi na znaczną zawartość cukru, w diecie było nieco mniej niż warzyw. Porcję owoców lub warzyw można zastąpić szklanką soku – preferowane są soki warzywne i owocowo-warzywne niesłodzone.  
Produkty mleczne są niezbędnym składnikiem diety przedszkolaka. Są to mleko, napoje mleczne (jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, mleko acidofilne), sery twarogowe (białe, homogenizowane), sery podpuszczkowe (pleśniowe, żółte, topione). Produkty z tej grupy są najlepszym źródłem wapnia niezbędnego do prawidłowego rozwoju kości i zębów. Produkty mleczne dostarczają również białka, tłuszczu oraz witamin (A, D, witaminę B2).   
W całodziennej diecie dziecka należy uwzględnić także produkty z grupy mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych. Dostarczają one dziecku pełnowartościowego białka, witamin z grupy B, witaminy A, D, E, K (jaja), żelaza, cynku oraz jodu (ryby). Zalecane jest chude, wysokogatunkowe mięso i wędliny, a spośród ryb – tłuste ryby morskie (np. łosoś, makrela) będące źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Alternatywą dla potraw z mięsa mogą być dania z nasion roślin strączkowych. Dostarczają one białka, witamin i składników mineralnych i dodatkowo zawierają błonnik pokarmowy usprawniający pracę jelit. W diecie przedszkolaka należy uwzględnić również tłuszcze zwierzęce i roślinne, jednak z przewagą tych ostatnich. Do smarowania pieczywa polecane jest masło i margaryny miękkie o wysokiej jakości, do smażenia i jako dodatek do potraw – oleje roślinne, należy unikać produktów zawierających utwardzone tłuszcze roślinne (margaryny twarde oraz produkty wytwarzane z ich dodatkiem np. pieczywo cukiernicze, wyroby ciastkarskie i czekoladowe, a także tłuszcze do smażenia i produkty typu fast food).  
Nie można zapominać o uwzględnieniu w codziennej diecie dzieci odpowiedniej ilości płynów. Do popijania w ciągu dnia polecana jest woda źródlana i mineralna (należy unikać wód o wysokim stopniu mineralizacji), herbatki owocowe, kakao i kawa zbożowa oraz słaba herbata i soki owocowe (w ograniczonych ilościach). Znacznie należy ograniczyć dostępność słodzonych napojów słodzonych. Nieprawidłowe żywienie dzieci w wieku przedszkolnym prowadzi do licznych problemów zdrowotnych.   
  
Literatura:  
1.    „Znaczenie prawidłowego żywienia w wieku przedszkolnym”, Regina Wierzejska  
2.    „Żywienie dzieci w wieku przedszkolnym” dr n. med. Grażyna Rowicka,



Przygotowała: Maria Laskowska