



ZDROWY Przedszkolak

Kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu

Co dzieci powinny jeść w przedszkolu?

Autor: Emilia Lorenc – Doradca żywieniowy, diagnosta laboratoryjny, biolog molekularny

Wiek przedszkolny to czas intensywnego rozwoju umysłowo-fizycznego, gdy dzieciom potrzebne jest odpowiednio zbilansowane, urozmaicone pożywienie. Posiłki powinny być zaplanowane na podstawie produktów naturalnych. Różne produkty zawierają składniki odżywcze w różnych ilościach i proporcjach. Największą wartość odżywczą mają produkty wysokiej jakości oraz jak najmniej przetworzone.

W diecie dziecka nie powinno się stosować produktów wysoko przetworzonych, np. wysokooczyszczonych, rafinowanych, z dodatkiem substancji chemicznych jak barwniki, wzmacniacze smaku, konserwanty.

Co powinny jeść dzieci w przedszkolu

- ♦ jadłospisy dla dzieci powinny uwzględniać zasady zdrowego odżywiania
- ♦ wszystkie substancje odżywcze, w tym mikroelementy i witaminy, są najlepiej przyswajalne, jeśli ich źródło jest naturalne – unikajmy sztucznie syntetyzowanych dodatków
- ♦ nie ma produktu żywnościowego, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach jednocześnie
- ♦ zgodnie z piramidą żywienia posiłki powinny zawierać produkty ze wszystkich grup: zbożowe, warzywa i owoce, produkty białkowe, cukry i tłuszcze
- ♦ w celu zapobiegania niedoborom wszystkie posiłki powinny być urozmaicone

Produkty zbożowe

- ♦ Produkty zbożowe stanowią główne źródło złożonych węglowodanów, które dostarczają organizmowi energii. Zboża

to bogactwo składników mineralnych, są w nich: żelazo, miedź, magnez, cynk oraz potas i fosfor. Witaminy zawarte w zbożach to głównie: witamina E oraz witaminy z grupy B (kwas pantotenowy, kwas foliowy, niacyna, tiamina i ryboflawina). Nieoczyszczone zboża dostarczają również błonnika, który wspomaga trawienie i korzystnie wpływa na rozwój fizjologicznej flory jelit.

Wartość odżywcza zbóż zależy od stopnia przemiału ziarna. W procesie tym usuwana jest zewnętrzna część ziarna, pozabawiając je substancji odżywczych. Produkty o wysokim przemiale, jak biała mąka i produkty z niej pochodne, drobne kasze, zawierają znacznie mniej witamin, składników mineralnych czy substancji czynnych jak enzymy niż produkty z pełnego przemiału.

W diecie dzieci powinny się znaleźć produkty zbożowe o niewielkim stopniu przemiału, odznaczające się wysoką zawartością witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

Produkty te w większości mają średni indeks glikemiczny, co oznacza, że cukier z nich uwalnia się do krwi stopniowo i utrzymuje się na stałym poziomie, dostarczając energię na stałym poziomie. **Do produktów tych zaliczamy:**

- ♦ mąki razowe (np. orkiszowa, pszenna, żytnia, owsiana, gryczana,) oraz produkty z nich przygotowane: pieczywo, makarony, naleśniki, ciasta, pierogi, kluski
- ♦ płatki naturalne czyste: owsiane, pszenne, jęczmienne, orkiszowe, gryczane
- ♦ kasze i ryże pełne: kasza jaglana, kasza gryczana, kasza jęczmienna, kasza orkiszowa, ryż brązowy, ryż dziki, amarantus, quinoa.

Owoce i warzywa

Warzywa i owoce powinny pojawić się na talerzu pięć razy dziennie. To cenne źródła witamin oraz substancji takich jak kwas foliowy czy beta-karoteny. Zawierają także składniki mineralne, np. wapń, potas, magnez, sód. Owoce i warzywa zawierają błonnik pokarmowy, który posiada m.in. zdolność regulowania pracy przewodu pokarmowego, stężenia cholesterolu i glukozy we krwi. Większość warzyw i owoców zawiera wiele niezbędnej dla naszego organizmu wody, dzięki czemu są mało kaloryczne, co działa na korzyść profilaktyki otyłości.

Powyższe zalety mają te owoce i warzywa pochodzące z rodzimych upraw, sezonowe, czyli które urosły i dojrzały w czasie określonym prawami natury.

Najbardziej wartościowe owoce i warzywa pochodzą z upraw ekologicznych, dzięki czemu dzieci nie są narażone na niebezpieczne substancje chemiczne (pestycydy, sztuczne nawozy, środki przeciwgrzybicze...). Produkty naturalne odznaczają się lepszymi walorami smakowymi, więc dzieci chętniej po nie sięgają, odkrywając ich naturalną słodycz.

W okresie jesienno-zimowym jest ograniczona różnorodność owoców i warzyw, możemy wykorzystywać je suszone czy też w formie przetworów, np. kompoty owocowe, kiszzone produkty.

Bardzo wartościowe są produkty strączkowe: fasole, groch, soczewica, ciecierzycę, soja, które zaliczane są do białkowych produktów roślinnych. Białko to jest łatwo przyswajalne przez organizm.

Produkty białkowe

Białko pełni w organizmie rolę przede wszystkim budulcową oraz informacyjną. Źródło białka w diecie dziecka to nie tylko mięso, mleko i przetwory mleczne, ale również ryby, jajka i warzywa strączkowe.

Mleko i przetwory mleczne to powszechnie znane źródło wapnia, który jest budulcem kości i zębów. Biorąc pod uwagę coraz częstsze alergie na mleko i produkty mleczne, warto je urozmaicać o doskonałe źródło wapnia w postaci: migdałów, sezamu, suszonych owoców, np. moreli, czy orzechów.

Mięso jest dobrym źródłem pełnowartościowego białka, a także witamin z grupy B i żelaza. Posiłki mięsne należy opierać na chudszych mięsach, unikając chowu masowego. Warto je zastąpić roślinami strączkowymi, jajami oraz rybami. Zaleca się spożycie 2-3 porcji ryby tygodniowo, która w porównaniu z mięsem ma więcej składników mineralnych. Ryby morskie mają wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, potrzebnych m.in. do prawidłowego rozwoju układu nerwowego, wzmacniania układu odpornościowego.

Rośliny strączkowe są bogate w białko oraz węglowodany złożone, a także witaminy z grupy B i składniki mineralne: żelazo, fosfor i wapń.

Cukry i tłuszcze

Cukry i tłuszcze należą do grupy produktów wysokokalorycznych, dlatego należy ich używać w umiarkowanej ilości, stosując jako dodatek żywnościowy. Tłuszcze stanowią źródło energii, składnik budulcowy błon komórkowych, nośnik witamin A, D, E, K.

Tłuszcze nasycone zwierzęce warto zamienić na tłuszcze roślinne wysokiej jakości w postaci olejów. Tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, oleje lniane i rzepakowe) to źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT).

Doskonałymi źródłami NNKT są również nasiona i orzechy. W diecie dziecka powinny być powszechnie stosowane nasiona sezamu, słonecznika, siemienia lnianego, pestki dyni oraz różne orzechy. Charakteryzują się wysoką wartością odżywczą, m.in. są bogate w składniki mineralne.

Cukier jako produkt wysoko przetworzony nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, wyłącznie kalorie. Nadmierne spożycie cukrów prostych może prowadzić do otyłości.

Biały cukier stosowany do przygotowania deserów możemy zamienić na cukier trzcinowy, melasę lub syrop klonowy.

Zdrowe przekąski

Dieta dzieci powinna zawierać zdrowe przekąski: owoce świeże oraz suszone na

słońcu. Bakalie (daktyle, rodzynki, morele, figi) to doskonałe źródło energii oraz składników mineralnych jak żelazo, wapń, magnez, fosfor.

Dodatki do żywności

Przygotowując posiłki dla dzieci, należy zwrócić uwagę na dodatki, które mają polepszać walory smakowe. Dzienna dawka soli nie powinna przekraczać 6 gramów, czyli jednej płaskiej łyżeczki od herbaty. Należy ograniczać nadmierne stosowanie soli.

Walory smakowe potrawy możemy wzmocnić, używając naturalnych ziół, przypraw, które mają dodatkowe właściwości, m.in. ułatwiające trawienie, rozgrzewające i lecznicze.

Kostki rosołowe, wegety, produkty zawierające sól i wzmacniacze smaku, np. glutaminian sodu, należy zamienić na zioła: tymianek, bazylię, oregano, kminek, majeranek, pieprz, czosnek, estragon.

Napoje

Niezbędna do funkcjonowania organizmu jest woda. W jadłospisach dzieci powinna być uwzględniona odpowiednia ilość napojów w postaci czystej wody, herbat ziołowych, owocowych, naturalnych kompotów.