**ZDROWA DIETA PRZEDSZKOLAKA**



**Rodzicu! To Ty jesteś odpowiedzialny za wykształcenie odpowiednich nawyków żywieniowych u dziecka!**

Niedojrzałość i niewiedza dziecka uniemożliwia dokonanie działań, które mogłyby zapobiec powstawaniu otyłości i związanych z nią powikłań. Jeśli rodzice od najmłodszych lat wprowadzą odpowiednie nawyki żywieniowe, to dziecko wykształci w sobie prawi-dłowe wzorce zdrowego odżywiania. Badania sugerują, że czynniki żywieniowe odpowiadają za powstawanie otyłości aż w 20-40%.  Edukacja dotycząca zdrowego stylu życia powinna na każdym kroku podkreślać wiel-kość znaczenia racjonalnego żywienia oraz aktywnego spędzania czasu.

**Warto zadbać o stałe rozszerzanie wiedzy dziecka poprzez:**

* ***stosowanie gier i zabaw mających na celu poznanie piramidy zdrowego żywienia*** – dziecko uczy się zalet spożycia różnych produktów np. warzyw i owoców, mleka i produktów mlecznych, produktów zbożowych,
* ***skłanianie dziecka do aktywności fizycznej*** – wspólne spacery, zabawy i gry zespołowe na świeżym powietrzu, zajęcia dodatkowe np. nauka tańca, pływania,
* ***zabieranie dziecka na zakupy*** – dziecko początkowo nie jest świadome decyzji doboru produktów spożywczych, później jednak uczy się i kopiuje wzorce zachowań rodziców,
* ***wspólne gotowanie*** – dzięki niemu dziecko poznaje różnorodność produktów spożywczych, a także procesy przygotowywania potraw i rodzaj obróbki kulinarnej (np. gotowanie, unikanie smażenia),
* ***posiłki zjadane wspólnie z rodzicami*** – wykształcenie nawyku spożycia regularnych posiłków, o odpowiednim rozkładzie w ciągu dnia (śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja).

**Najważniejsze zasady diety:**

* **Kontrolowana ilość przyjmowanych posiłków**, aby zapobiec przekarmie- niu. Należy unikać produktów, czy posiłków wysokokalorycznych i wysokoprze- tworzonych, ponieważ są przyczyną zaburzeń regulacji mechanizmów odpo-wiedzialnych za zmiany ośrodków głodu i sytości. Warto przyzwyczajać dzieci do zjadania potraw urozmaiconych, zasobnych w duże ilości warzyw i owoców.
* **Spożywanie posiłków o określonych porach w ciągu dnia,** aby wy-kształcić zwyczaj regularności posiłków – nawyk czterech (pięciu) posiłków, bez podjadania pomiędzy nimi.
* **Odpowiedni bilans diety – pokrycie zapotrzebowania na makroskład-niki, a więc białko, tłuszcz i węglowodany oraz mikroskładniki, czyli witaminy i składniki mineralne.**

Pamiętajmy, że podstawę diety stanowią **węglowodany złożone** (pieczywo, makarony, kasze, ryż, ziemniaki) oraz warzywa i owoce, a także **błonnik** (przyjmuje się za wartość prawidłową 0,5 g/1 kg masy ciała dziecka). Węglowodany proste, te które zostały przetworzone, czyli wszelkiego rodzaju batoniki, cukierki, czekolady, ciastka powinny ulegać maksymalnemu ograniczeniu w diecie dziecka. Zawartość sa-charozy (cukru) w diecie nie powinna przekraczać 10% energii (kaloryczności) dos-tarczanej we wszystkich posiłkach w ciągu dnia. Zaleca się, aby zrezygnować ze słod-kich napojów (ze względu na wysoką zawartość cukrów) na rzecz wody mineralnej, samodzielnie przygotowanych koktajli (na bazie owoców i jogurtów naturalnych), czy też soków owocowych (bez dodatku cukru).

Kształtujący się organizm wymaga dostarczenia odpowiedniej podaży **białka pełnowartościowego** (zwierzęcego). Jego zapotrzebowanie kształtuje się w okolicach 1-1,2g/1 kg masy ciała, co stanowi około 12-15% całkowitej energii przyjmowanej w ciągu dnia. Produkty białkowe w diecie dziecka to przede wszystkich chude mięsa (piersi z kurczaka, piersi z indyka, cielęcina, chuda wołowina), ryby (łosoś, makrela, sola, dorsz), a także chude wędliny (szynka z piersi kurczaka, szynka z indyka, polędwica wieprzowa). Należy pamiętać także o jajach, mleku i produktach mlecz-nych (chude sery twarogowe, jogurty naturalne).

**Tłuszcze** powinny stanowić około 30% całkowitej podaży energii (kaloryczności) w ciągu doby. Zaleca się tłuszcze pochodzenia roślinnego (oliwa z oliwek, olej sojo-wy, olej z pestek dyni), masło (witaminy A, E) oraz tłuszcze z ryb, ze względu na za-wartość kwasów tłuszczowych omega-3 (wykazujących szereg pozytywnych korzyści w rozwoju organizmu). Unikać należy tłuszczów nasyconych, obecnych w tłustych mięsach (wieprzowina, kaczka, gęś) oraz ich przetworach (pasztety, parówki, kiełba- sy), daniach typu fast-food (frytki, hamburgery), a także tłuszczów „trans” (powsta- łych w wyniku przetwarzania żywności) w produktach cukierniczych (ciastka, czekola- dy, batony, ciasta).

**Składniki mineralne i witaminy** są istotnym elementem strukturalnym różnych tkanek (np. wapń – budowa kości, zębów), wpływają na procesy regulacji przemiany materii, konieczne do budowy hormonów i enzymów. Tylko dobór urozmaiconych produktów spożywczych może gwarantować pokrycie ich zapotrzebowania w organizmie. Jednym z najczęstszych niedoborów u dzieci jest jest niedobór wapnia w diecie. Zapotrzebowanie na ten pierwiastek należy pokryć produktami nabiałowymi (mleko, maślanka, kefir, jogurt naturalny, chudy ser twarogowy). Warzywa i owoce są źródłem cennych witamin i składników mineralnych – należy spożywać je codzien-nie. Składników mineralnych w diecie dostarczają także pieczywo i produkty zbożowe pochodzące z pełnego przemiału (produkty pełnoziarniste np. mąka wieloziarnista, pieczywo typu graham, makaron pełnoziarnisty).

Należy pamiętać także o **regularnej aktywności fizycznej.** Zamiast spędzania wolnego czasu w domu przed komputerem, czy telewizorem dziecko powinno często chodzić na spacery oraz uczestniczyć w grach i zabawach ruchowych.

Wczesne wprowadzenie właściwych nawyków żywieniowych oraz racjonalnego sposobu żywienia stanowi pewnego rodzaju ochronę przed wystąpieniem niedoboru (żelazo – anemia, wapń – osteoporoza) lub nadmiaru składników pokarmowych, bę-dących przyczyną zwiększonego ryzyka przedwczesnego rozwoju otyłości, miażdżycy, cukrzycy typu II, nadciśnienia i innych schorzeń wynikających z wadliwego żywienia.

Dla przypomnienia warto przytoczyć słynne powiedzenie Hipokratesa:

***„Twoje pożywienie powinno być lekarstwem,***

***a nie twoje lekarstwo powinno być pożywieniem.”***

 Opracowała Olga Korgól