

# ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Właściwy sposób odżywiania jest jednym z podstawowych czynników warunkujących prawidłowy rozwój fizyczny, społeczny, a także umysłowy dzieci. Przez właściwe odżywianie należy rozumieć przede wszystkim **dostarczenie dziecku energii i składników odżywczych w ilości pokrywającej jego zapotrzebowanie**. Nie mniej istotny jest też zróżnicowany i umiejętny dobór produktów w diecie dziecka, odpowiednia ilość posiłków w ciągu dnia i regularność ich spożywania. Estetyka podawania posiłków jest również bardzo ważna oraz wielkość spożywanych posiłków.

## 10 ZASAD ZDROWEGO ODŻYWIANIA

<b>10. Unikaj fast foodów</b> 	<b>1. Jedz regularnie</b>  <table border="1"><tr><td>Śniadanie</td><td>6.00 - 10.00</td></tr><tr><td>II Śniadanie</td><td>11.00 - 12.00</td></tr><tr><td>Obiad</td><td>13.00 - 15.00</td></tr><tr><td>Podwieczorek</td><td>16.00 - 18.00</td></tr><tr><td>Kolacja</td><td>19.00</td></tr></table>	Śniadanie	6.00 - 10.00	II Śniadanie	11.00 - 12.00	Obiad	13.00 - 15.00	Podwieczorek	16.00 - 18.00	Kolacja	19.00	<b>2. Spożywaj dużo warzyw</b> 	<b>3. Często pij wodę</b>  <table border="1"><tr><td colspan="2">Dziennie zapotrzebowanie na wodę</td></tr><tr><td>1-3 lat</td><td>1300 ml</td></tr><tr><td>4-6 lat</td><td>1700 ml</td></tr><tr><td>7-9 lat</td><td>1900 ml</td></tr><tr><td>10-12 lat</td><td>2100 ml</td></tr><tr><td>13-15 lat</td><td>2200 ml</td></tr><tr><td>16-18 lat</td><td>2300 ml</td></tr></table>	Dziennie zapotrzebowanie na wodę		1-3 lat	1300 ml	4-6 lat	1700 ml	7-9 lat	1900 ml	10-12 lat	2100 ml	13-15 lat	2200 ml	16-18 lat	2300 ml
Śniadanie	6.00 - 10.00																										
II Śniadanie	11.00 - 12.00																										
Obiad	13.00 - 15.00																										
Podwieczorek	16.00 - 18.00																										
Kolacja	19.00																										
Dziennie zapotrzebowanie na wodę																											
1-3 lat	1300 ml																										
4-6 lat	1700 ml																										
7-9 lat	1900 ml																										
10-12 lat	2100 ml																										
13-15 lat	2200 ml																										
16-18 lat	2300 ml																										
	<b>4. Unikaj nadmiaru soli</b> 	<b>5. Spożywaj dużo owoców</b> 	<b>6. Dbaj o różnorodność posiłków</b> 																								
	<b>7. Dokładnie gryź i przeżuвай</b> 	<b>8. Unikaj słodczy</b>  <p>NIE WOLNO</p>	<b>9. Pij mleko</b> 																								

MARZEC 2023







W diecie dzieci w wieku przedszkolnym bardzo ważna jest zróżnicowanie 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 jednym z podstawowych czynników zapewniających odpowiednie spożycie wszystkich składników pokarmowych w diecie dziecka.

Podstawę diety dziecka przedszkolnego powinny stanowić **produkty zbożowe**. Są one źródłem węglowodanów złożonych, witamin z grupy B, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Szczególnie polecane są produkty zbożowe pełnoziarniste, np. pieczywo razowe, kasze itp.

Kolejną istotną w diecie dzieci grupą produktów są **warzywa i owoce**. Dostarczają one przede wszystkim różnych witamin i składników mineralnych co jest niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka. Porcję owoców lub warzyw można zastąpić szklanką soku – preferowane są soki warzywne i owocowo-warzywne niesłodzone.

Bardzo ważnym składnikiem diety przedszkolaka jest **mleko i produkty mleczne** takie jak napoje mleczne, sery. Produkty te są najlepszym źródłem wapnia. Są one niezbędne do prawidłowego rozwoju kości i zębów u dzieci. Dzieciom przedszkolnym zaleca się produkty o zawartości tłuszczu 2%.

## WITAMINY

<p><b>1. WITAMINA A</b></p>  <p>Witamina A to niezwykle ważna witamina, która ma istotne znaczenie dla funkcjonowania naszego organizmu. Ma duży udział w procesie widzenia, i wpływa na wzrost. Oprócz tego działa przeciwnowotworowo, chroni nabłonek układu oddechowego przed drobnoustrojami, wzmacnia układ odpornościowy, zapobiega zakażeniom, pomaga zwalczać bakterie i wirusy, utrzymuje prawidłowy stan skóry, włosów i paznokci, a także wpływa na prawidłowe funkcjonowanie błon komórkowych. Witaminę A znaleźć możemy między innymi w masle, mleku i produktach mleczarskich, niektórych tłustych rybach, jajach, słodkich ziemniakach, jarmuzie, szpinaku czy w dyni.</p>	<p><b>2. WITAMINA B</b></p>  <p>Witaminy z grupy B pełnią szereg funkcji, mających istotne znaczenie na prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Odpowiadają za prawidłowy wzrost dzieci, równowagę psychiczną, chronią przed nowotworami. Witaminy z grupy B występują niemal w każdym pożywieniu pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego.</p> <p>Witamina B1 (tiamina): źródłem są produkty zbożowe.  Witamina B2 (ryboflawina): źródłem są produkty mleczne.  Witamina B3 (niacyna): źródłem są: mięso, ryby, mleko.  Witamina B6 (pirydoksyna): źródłem są ryby, mięso, rośliny strączkowe, jadalne ziarna zbóż oraz warzywa liściaste.  Witamina B7 (biotyna): źródłem są produkty mleczne.  Witamina B12 (cyjanokobalamina): źródłem są produkty pochodzenia zwierzęcego.</p>	<p><b>3. WITAMINA C</b></p>  <p>Witamina C (kwas askorbinowy) to nie tylko najbardziej znana witamina, ale i niezwykle potrzebna do codziennego funkcjonowania organizmu. Usprawnia transport składników między komórkami, jest też niezbędnym składnikiem procesu powstawania tkanki łącznej. Dzięki kolagenowi, wytwarzanemu między innymi pod wpływem witaminy C, szybciej goją się rany i znikają siniaki, łatwiej przystają się złamania, a krwotoki są znacznie mniej obfite. Dodatkowo, witamina C wspomaga układ odpornościowy i układ krążenia. Często jest też wykorzystywana do produktów kosmetyków, ze względu na spowalnianie procesów starzenia się. Znakoymym źródłem witaminy C są warzywa i owoce.</p>
<p><b>4. WITAMINA D</b></p>  <p>Witamina D pełni w organizmie bardzo istotną rolę, m.in.: pobudza wchłanianie wapnia i fosforu, dzięki czemu ma ogromny wpływ na prawidłowe kształtowanie się kości u dzieci i niemowląt. Witamina D może zapobiegać nadciśnieniu, chorobom serca, alergii, anemii oraz cukrzycy. Bardzo ważne jest by organizm został zapotrzonny w odpowiednią dawkę witaminy D, ponieważ zarówno nadmiar, jak i niedobór mają negatywny wpływ na zdrowie człowieka. Głównym źródłem witaminy D to: trąn, ryby, mleko. Przyjmuje się, że w słoneczny dzień wystarczy 15 minut spacerować, by w skórze wytworzyła się odpowiednia ilość witaminy D. W sezonie zimowym należy 2-3 razy w tygodniu jeść porcję morskiej ryby.</p>	<p><b>5. WITAMINA E</b></p>  <p>Witamina E razem z witaminami A, D i K należą do grupy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Oznacza to, że są one magazynowane w organizmie w tkance tłuszczowej. Głównym działaniem witaminy E jest walka z wolnymi rodnikami, które codziennie atakują organizm człowieka. Witamina wpływa korzystnie na kondycję skóry. Nie tylko opóźnia procesy starzenia, ale dodatkowo odżywia, nawilża, regeneruje i natłuszcza. W pierwszej dziesiątce najlepszych źródeł witaminy E znajduje się olej słonecznikowy, olej z zarodków pszennych, migdały, orzechy laskowe oraz oliwki.</p>	<p><b>6. WITAMINA K</b></p>  <p>Witamina K należy do witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, a jej przyswajalność w organizmie zależy od obecności soli kwasów żółciowych. Jej najważniejszą funkcją są udział w procesach krzepnięcia krwi oraz w gospodarce wapniowej organizmu. Według aktualnych zaleceń konieczne jest podawanie witaminy K noworodkom już w pierwszej dobie życia, co minimalizuje ryzyko wystąpienia choroby krwotocznej. Witamina K występuje zarówno w świecie roślinnym, jak i zwierczym. Bogatym źródłem witaminy K są zielone warzywa liściaste (nieko pietruszki, koperek, sako, brukselka) oraz wątroba zwierząt.</p>



W codziennej diecie należy uwzględnić również produkty z **grupy mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych**. Dostarczają one dziecku pełnowartościowego białka, witamin z grupy B, witaminy A, D, E, K. Zaleca się chude mięso, wędliny. Jeśli chodzi o ryby są to łosoś, makrela, które są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.


Codzienna dieta dziecka w wieku przedszkolnym powinna także zawierać **tłuszcz**, ale o właściwej jakości i w ilości odpowiedniej do wieku. W diecie przedszkolaka należy uwzględnić tłuszcze zwierzęce i roślinne, jednak z przewagą tych tłuszczy roślinnych.

Ważna jest też odpowiednia ilość  **płynów**. Oczywiście najlepsza jest woda. Odpowiednie też będą herbatki owocowe, kakao i kawa zbożowa oraz słaba herbata i soki owocowe, lecz w ograniczonych ilościach. Ograniczamy do minimum picie słodkich napojów gazowanych.

Dziecko w wieku przedszkolnym powinno spożywać 4-5 posiłki dziennie. Pomiędzy posiłkami powinno być ok. 3 godziny przerwy. Regularne spożywanie posiłków jest bardzo ważne, ponieważ normują przemianę materii, pozwala na utrzymanie poziomu glukozy we krwi na właściwym poziomie co sprzyja dobrej formie i samopoczuciu dziecka w ciągu dnia.

# NATURALNE ANTYBIOTYKI


## CZOSNEK



Na długo przed wynalezieniem antybiotyków to właśnie czosnek leczył i zapobiegał groźnym chorobom. Przy jego pomocy leczono przeziębienie, ale także grype. Działa on znacznie mocniej niż penicylina. Za lecznicze działanie czosnku odpowiada bakterioobójczy i intensywnie pachnący związek, który znany jest jako allicyna.


### CEBULA

Cebula jest skuteczna w walce z bakteriami. Zwłaszcza jej soczyste zwłoki łatwe w niej zawarte. Są one uwodnione, kiedy kroimy, szatkujemy lub miśdzymy warzywo. Tłuste zwłoki niełatwe, znajdujące się w miąższu cebuli, pomagają zwalczać bakterie. Jeśli chodzi o leczenie zakażeń przewodu pokarmowego lub niezytu górnych dróg oddechowych, cebula nie ma sobie równych.



### MIÓD

Miód pszczeli to naturalny produkt, wytworzony z nektaru kwiatowego lub spadzi. Pszczoły zbierają soki nektaru bądź spadzi, przenosząc je ulu i wzbogacając w enzymy. Miód wzmacnia organizm, działa antybakteryjne, wspomaga leczenie przeziębienia, przyspiesza gojenie ran, może obniżać ciśnienie, wpływa na metabolizm komórkowy i układowy.



### CYNAMON

Cynamon to naturalny lek na przeziębienie, zatem w okresie jesienno-zimowym warto z niego korzystać częściej. Przyprawo to skutecznie wspiera naturalną odporność naszego organizmu, ma też niezwykłe właściwości rozgrzewające. Korę cynamonu ma jednocześnie silne właściwości bakterioobójcze i właściwości przeciwzapalne, dzięki czemu cynamon jest skutecznym i całkowicie naturalnym antybiotykiem.



### ŻURAWINA

Żurawina najczęściej stosowana jest podczas infekcji układu moczowego. Takie infekcje mogą być wywołane przez bakterie E. coli. Żurawino odpowiada za wyklukwanie bakterii zalegających w drogach moczowych. Dzięki temu proces leczenia przebiega krócej, a infekcja się nie rozprzestrzenia. Żurawina chroni też ząbki przed pojawianiem się wrzodów ząbków.




### IMBIR

Imbir jest egzotyczna roślina, która jest coraz popularniejsza w naszym kraju. Na świecie od dawna służył turysty, gdyż doskonale działa w przypadku zakażeń bakteryjnych układu pokarmowego. Radzi sobie z groźnymi patogenami, takimi jak Salmonella lub Listeria, które mogą powodować groźne zżrnięcia pokarmowe. Imbir nie powinien być podawany dzieciom mającym mniej niż dwa lata.



### CHRZAN

Korzeń chrzanu charakteryzuje się działaniem bakterioobójczym, wirusobójczym, a także zwalcza grzyby. Jest znany i stosowany od zarania dziejów. Łagodzi przebieg infekcji dróg oddechowych i może być podawany w postaci syropu, który ma działanie wykrztuśne. Odpowiada też za ochronę górnych dróg oddechowych. Może być stosowany podczas zapełnienia oskrzeli.





Instytut  
Żywności  
i Żywienia

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

## CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i jak najkrótsze przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na sprawność intelektualną, fizyczną i zdrowie w dorosłym życiu.

## DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do dzieci i młodzieży (4–18 lat).

## JAK ROZUMIEĆ I CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.



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

Agata Bajbuła, Edyta Smejkal