**„JAK ZDROWO ŻYWIĆ PRZEDSZKOLAKA?”**

Prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników środowiskowych, wpływających na rozwój człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia. Polega ono na całkowitym pokryciu zapotrzebowania organizmu na energię i wszystkie niezbędne składniki pokarmowe.

Myśląc o zdrowiu dzieci powinniśmy mieć na uwadze sposób ich żywienia. To od nas dorosłych zależy, czy dieta naszych pociech będzie bogata w produkty zawierające niezbędne do ich rozwoju wartości odżywcze. „Pamiętajmy jednak, że najmłodsi też ludzie, dlatego ich dania mają być nie tylko zdrowe, ale i apetyczne!” – apeluje mgr inż. Barbara Dąbrowska-Górska, mama, dietetyk i specjalista z zakresu żywienia niemowląt i dzieci.

Troska o odpowiednie żywienie przedszkolaka przejawia się w różnych postawach rodziców. Niektórzy nie układają dla dzieci specjalnej diety i podają im dania, które przygotowali dla całej rodziny. Inni przyrządzają dla swoich pociech bezbarwne „pożywne” papki, których sami pewnie nie zjedliby ze względu na brak smaku i estetycznego wyglądu.
Rodzice łatwiej poradzą sobie z karmieniem i przygotowywaniem posiłków zapoznając się z poradami dietetyka dotyczącymi najważniejszych zasad zdrowego żywienia dzieci. Barbara Dąbrowska-Górska – specjalistka z Poradni Dietetycznej Dietosfera proponuje przekonać się do poniższych zasad żywienia przedszkolaka.

**ZASADA PIĘCIU POSIŁKÓW**

Przedszkolak jada pięć posiłków: trzy główne (I śniadanie, obiad, kolacja) oraz dwie przekąski (II śniadanie i podwieczorek). Dzieci w wieku przedszkolnym nie powinny jadać dokładnie tak, jak dorośli, jednak zasada pięciu posiłków dziennie obowiązuje także najmłodszych.

**GOTUJ SMACZNIE I DBAJ O ESTETYKĘ POSIŁKÓW**

Posiłki przedszkolaka powinny być smaczne, kolorowe, apetyczne i pachnące. To, czy wyrośnie z niego smakosz ciekawy nowych wrażeń kulinarnych, otwarty na nieznane smaki i produkty, zależy w dużej mierze od tego jak rodzice podchodzą do przygotowywania i spożywania posiłków. Dlatego tak ważne jest, aby od najmłodszych lat traktować żywienie dzieci serio jako ważną dziedzinę życia, której należy poświęcić czas i uwagę. Trzeba dbać o estetykę posiłków, ich smak, kolor oraz sposób w jaki podajemy je na stół.

**WARZYWA I OWOCE W KAŻDYM POSIŁKU**

Nic nie zastąpi bogactwa witamin, składników mineralnych, związków przeciwutleniających i błonnika pokarmowego, jakie oferują nam owoce i warzywa – żadna tabletka, żadna multiwitamina. Dlatego nad dziećmi trzeba pracować, nawet jeśli polubienie tej grupy produktów miałoby zająć kilka lat. Świetnie sprawdza się tu zabawa w kuchnię – w sklepach można już kupić pluszowe lub drewniane modele warzyw i owoców – kolorowe i zachęcające. To może być początek kulinarnej przygody!

**PRODUKTY MLECZNE PRZYJACIELEM KOŚCI**

Bez względu na to, czy Wy, rodzice, jesteście zwolennikami picia mleka, czy nie, musicie pamiętać, że mleko oraz przetwory mleczne to jedne z najlepszych źródeł wapnia w diecie przedszkolaków. Produkty mleczne powinny gościć w jadłospisach najmłodszych co najmniej dwa razy dziennie, nie tylko ze względu na wapń. Są także świetnym źródłem witaminy B2, pełnowartościowego białka, a także bakterii probiotycznych (produkty fermentowane) „uszczelniających” śluzówkę przewodu pokarmowego, co zapobiega zatruciom, wzmacnia odporność i reguluje wypróżnienia.

**RYBY I DZIECI MAJĄ GŁOS, CZYLI RYBKA DWA RAZY W TYGODNIU**

O rybach mówi się ostatnio dużo i często. To dobrze, że wracają do łask! Dzieje się tak głównie ze względu na dobroczynne działanie nienasyconych kwasów z rodziny omega-3, które wspierają rozwój układu nerwowego najmłodszych, a także mają działanie wzmacniające odporność. Które gatunki podawać przedszkolakom? Ryby morskie zawierają więcej składników mineralnych w tym jodu, często jednak są zanieczyszczone niebezpiecznymi związkami jak rtęć czy dioksyny. Dlatego maluszkom lepiej podawać ryby słodkowodne lub małe ryby morskie, bezpieczne będą dorsz, sola, flądra, pstrąg. Uważaj na takie ryby jak panga czy tilapia, są to ryby które zawierają śladowe ilości cennych tłuszczy omega 3, dlatego nie warto ich kupować. Dzieciom powinno się podawać raczej ryby tłuste takie jak np. łosoś, halibut czy makrela, bo w nich znajduje się najwięcej prozdrowotnych kwasów tłuszczowych. Z ryb słodkowodnych dużo omega-3 ma pstrąg. Nie obawiaj się ryb mrożonych jeśli nie masz możliwości kupienia świeżej ryby, kup mrożoną. Pamiętaj jednak aby pozwolić jej powoli odmarznąć, nie odmrażaj ryb w mikrofalówce bo ryba wówczas cenne składniki odżywcze.

**Wady występujące w żywieniu dzieci i młodzieży stwarzają, z jednej strony, ryzyko występowania niedoborów żywieniowych, z drugiej mogą sprzyjać rozwojowi nadwagi i otyłości, a w późniejszym okresie życia również innych przewlekłych chorób niezakaźnych, jak: choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2, nowotwory złośliwe, osteoporoza.**

**Istnieje zatem w tej populacji konieczność zmiany zwyczajów żywieniowych, polegającej przede wszystkim na zwiększeniu spożycia warzyw i owoców, produktów zbożowych z pełnego przemiału, mleka i produktów mlecznych oraz ryb, przy równoczesnym ograniczeniu spożycia tłuszczu, zwłaszcza zwierzęcego, cukru i słodyczy oraz soli kuchennej i słonych przekąsek. Ważna jest także poprawa regularności spożywania pełnowartościowych posiłków oraz większe ich urozmaicenie.**

Uczmy więc nasze dzieci zdrowych nawyków już w dzieciństwie, aby mogły wprowadzać je także w swojej diecie w wieku dojrzewania i wieku dorosłym. Tak ważne jest więc poznanie smaku dzieci oraz mechanizmów jakie nimi kierują przy wyborze jedzenia, aby później móc świadomie kształtować i zmieniać ich upodobania kulinarne. Zabawa i edukacja na ten temat powinna zacząć się domu, gdyż to rodzice wytyczają dziecku wzorce według jakich ma żyć. Dbajmy o to, aby jakoś życia naszego dziecka była jak najwyższa.

**Słodkie napoje, ciasteczka, batoniki, to w wielu przypadkach główne produkty jakimi żywią się dzieci w ciągu dnia. Gdzie miejsce na witaminy i produkty wysokowartościowe?? Niestety nasze pociechy nie potrafią same określić co jest dla nich dobre i wybierają pożywienie, które w ich mniemaniu jest smaczne. Brak wiedzy w temacie zdrowego żywienia zarówno wśród dzieci jak i dorosłych niesie ze sobą poważne konsekwencje.**

**OTO KILKA WSKAZÓWEK POMOCNYCH W ZADBANIU O ZDROWIE NASZYCH DZIECI:**

· Najważniejsze jest śniadanie. Nie pozwólmy, aby dziecko było go pozbawione. Musi się ono składać z pełnowartościowych składników, które dadzą dziecku energię na dłuższą część dnia, zwłaszcza, jeśli nasz pociecha uczęszcza już do szkoły i dużo energii spala podczas zajęć szkolnych zarówno tych umysłowych jak i fizycznych.

· W diecie dziecka powinny znajdować się produkty z wszystkich grup pokarmowych, oczywiście z naciskiem na te najzdrowsze czyli zboża, warzywa i owoce, ryby, ziarna i orzechy i zioła oraz nabiał.

· Jedzenie dla dzieci bywa nudne. Nie potrafią delektować się jego smakiem jak dorośli. Trzeba je więc urozmaicać poprzez np. zabawy z przygotowywaniem jedzenia i rozmowy na ten temat.

· Dzieci wolą jeść produkty już sprawdzone czyli te, które im smakują. Wielokrotnie tymi wyzwalaczami wielkiego apetytu u dzieci są wspomniane już wcześniej bardzo kaloryczne, słodkie i słone przekąski zaliczane do niezdrowych. Trzeba więc czasu, aby zmienić upodobania dziecka.

· Wspaniałym pomysłem jest zaproszenie dziecka do kuchni, by samo mogło niektóre czynności wykonać i stworzyć swoje własne dania. Nie bójmy się, że zrobi sobie krzywdę. Jeśli zabezpieczymy teren tak, że nie będzie miało dostępu do niebezpiecznych urządzeń takich jak kuchenka czy piekarnik, to możemy być spokojni. Stwórzmy im miejsce do pracy, nie bójmy się o bałagan i nie bądźmy przesadnie pedantyczni.

· Dzieci, które same coś przygotują z wykorzystaniem zdrowych smakołyków, które im zaproponujemy, zjedzą swoje danie ze smakiem. Jest to doskonały sposób na przemycanie elementów zdrowej kuchni i nauczenie prawidłowych nawyków żywieniowych.

· Oczywiście zdrowy tryb życia nie opiera się tylko na jedzeniu. Trzeba zadbać o ruch naszych pociech. Wychodźmy na spacery, organizujmy zabawy ruchowe, zachęcajmy ich do zabawy z rówieśnikami. Ruch to zdrowie zwłaszcza w połączeniu ze zdrowym posiłkiem.

Artykuł pochodzi ze strony:

https://www.fit.pl/dieta/jak-zdrowo-zywic-przedszkolaka/10249/