

„Skąd się biorą produkty ekologiczne”

„Skąd się biorą produkty ekologiczne” to nowy, ogólnopolski program edukacyjny dla przedszkoli opracowany wspólnie z Ministerstwem Rolnictwa i Rozwoju Wsi.



Okres przedszkolny to bardzo ważny etap w rozwoju każdego dziecka. W tym wieku kształtują się postawy, które wpływają na aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Edukacja dzieci w zakresie prowadzenia zdrowego stylu życia, a także racjonalnego odżywiania się powinna im towarzyszyć już od najmłodszych lat. Utrwalone w tym wieku przyzwyczajenia zdrowotne i nawyki żywieniowe decydują o późniejszym stylu życia. Z przeprowadzonych badań wynika, że żywność ekologiczna może mieć wpływ na zdrowszy styl życia. Konsumenci ekologiczni częściej dbają o zbilansowaną dietę i aktywność fizyczną oraz cechuje ich mniejsze prawdopodobieństwo nadwagi i otyłości.



ŻYWIENIE DZIECI

Zasady zdrowej diety dla dziecka



Prawidłowe żywienie dzieci jest warunkiem zdrowego rozwoju fizycznego i umysłowego, a także wzmacnia odporność naszych pociech. Zdrowa dieta dla dziecka to nie tylko dobrze skomponowany obiad, ale także przekąski, po które dzieci sięgają w różnych sytuacjach i o różnych porach dnia.

Zdrowa dieta dla dziecka powinna być zgodna z zasadami żywienia. Nie tylko dzieci, ale również dorośli, którzy pierwszy posiłek jedzą wcześnie rano, powinni jeść drugie śniadanie. Znakomicie uzupełnia ono niedobory energii (powinno dostarczać od 175-380 kcal w zależności od wieku, płci i aktywności fizycznej, czyli ok. 10-15% dziennego zapotrzebowania na energię) oraz składników odżywczych. Zaspokajają głód, dzięki czemu nie masz pokusy podjadania drobnych, zazwyczaj

niezdrowych przekąsek dla „oszukania głodu”. Tym samym nie narażasz się na nadwagę, która często jest wynikiem spożywania nadmiaru cukru i tłuszczów, pochodzących z produktów podjadanych między podstawowymi posiłkami.

Porady praktyczne w diecie dla dzieci

- Jeden produkt mleczny do każdego posiłku.
- Jedna porcja białka zwierzęcego dziennie (mięso, ryby, jaja)
- Pięć porcji warzyw i owoców dziennie.
- Produkty skrobiowe do każdego posiłku.
- Ogranicz cukier.
- Podawaj wodę do picia.



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 smaźalnicze 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 gazowanych.

Nieprawidłowe żywienie dzieci w wieku przedszkolnym prowadzi do wielu problemów zdrowotnych. Najczęstsze z nich to:

1. Nadwaga, są to zaburzenia odżywiania wynikające z dysproporcji pomiędzy energią uzyskaną z pożywienia, a energią wydatkowaną przez organizm dziecka, co prowadzi w konsekwencji do przyrostu masy ciała, rozwoju tkanki tłuszczowej.
2. Niedożywienie-niedobory żywieniowe u dzieci w tym wieku mogą skutkować zaburzeniami rozwoju fizycznego, a więc nieprawidłowy przyrost masy ciała, utrata masy ciała, zahamowanie wzrostu.
3. Niedobór wapnia i witaminy D w diecie może skutkować rozwojem krzywicy, w dorosłości osteoporozy.
4. Niedobór żelaza wpływa na większą podatność zakażenia układu oddechowego, zaburzenia funkcji poznawczych, gorszy rozwój motoryczny dziecka, czasami apatia, ból głowy, osłabienie, niechęć do zabawy.
5. Próchnica zębów, do której przyczyniają się między innymi podjadanie między posiłkami, spożywanie nadmiernej ilości słodczy i gazowanych napojów, niedobór wapnia.

Podsumowując moje rozważania nt. zdrowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym chce podkreślić, iż dziecko w tym wieku wykazuje inicjatywę i chęć kształtowania nawyków żywieniowych, dlatego stosowanie się do nich przez dorosłych zaowocuje w przyszłości, pomoże wykształcić u dziecka prawidłowe nawyki

żywieniowe, które zapewnią zdrowy rozwój i będą przydatne również w dorosłym życiu.

Lic. Justyna Piotrowska
Pielęgniarka