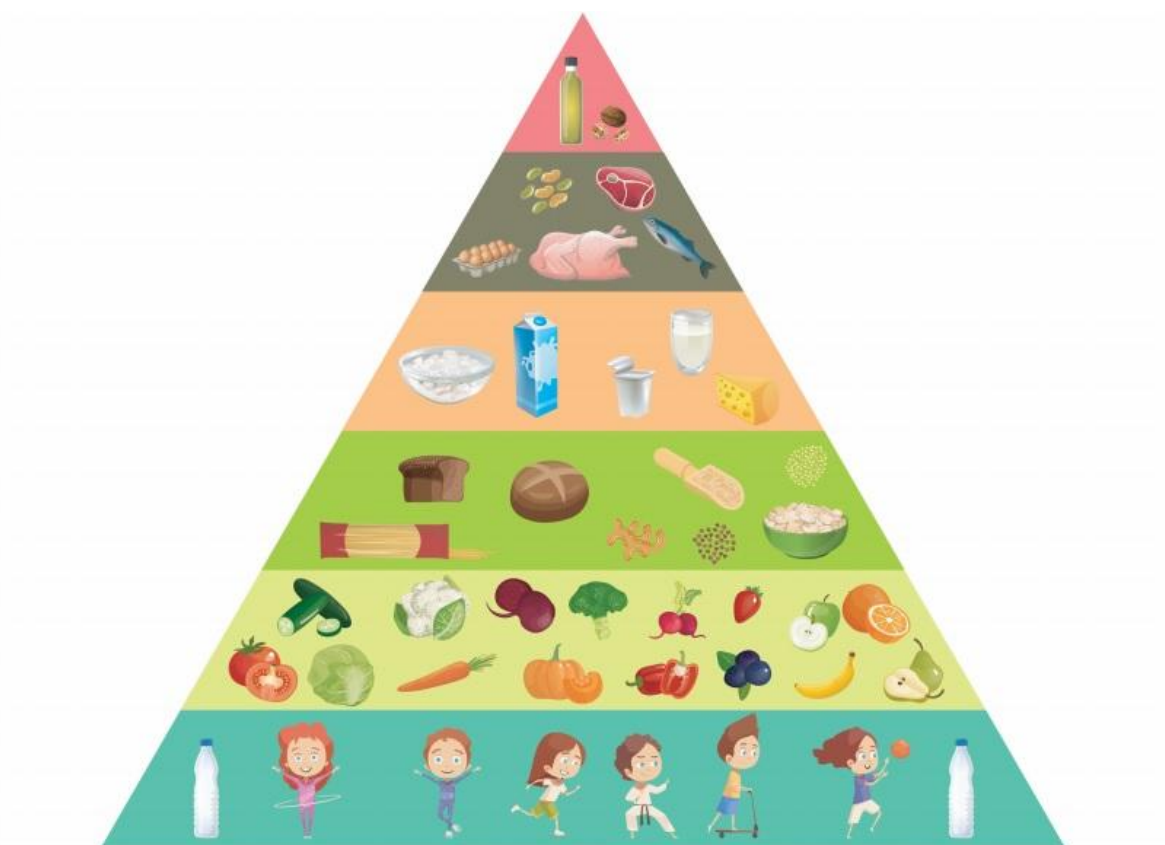


ZDROWA DIETA PRZEDSZKOLAKA

Dzieci intensywnie rosną i rozwijają się, potrzebują zdrowej i zbilansowanej diety, która zagwarantuje im prawidłowy rozwój fizyczny i umysłowy, czyli zdrowe ciało i sprawny mózg.

Co oznacza zbilansowana dieta?



Źródło: *Bliżej Przedszkola*

To takie skomponowanie posiłków, by dostarczały różnych niezbędnych składników odżywczych. Planując dobrą dietę warto posłużyć się stworzoną przez ekspertów **Piramidą Żywnościową**.

Na samym dole piramidy jest **aktywność fizyczna**, która pozwala na utrzymanie dobrego zdrowia. Na kolejnych piętrach znajdują się produkty zawierające różne składniki odżywcze. Na dole piramidy znajdują się produkty, których powinno być w diecie najwięcej, a na szczycie te, które należy jeść w mniejszych ilościach.

Składniki odżywcze – białko

Białka należą do podstawowych składników odżywczych znajdujących się zarówno w produktach zwierzęcych, jak i roślinnych. Produkty zawierające białka pochodzenia zwierzęcego to mleko i produkty mleczne, mięso zwierząt i jego przetwory, ryby, drób i jaja. Białka pochodzenia roślinnego to głównie nasiona roślin strączkowych, o których warto w diecie pamiętać. Białka stanowią podstawowy element budujący organizm.

Węglowodany

Węglowodany są głównym źródłem energii dla organizmu. Te zdrowe występują w produktach otrzymywanych z różnych zbóż, na przykład w pieczywie, różnego rodzaju kaszach, makaronach i płatkach. Należy uważać, by nie spożywać za dużo węglowodanów, zwłaszcza tych niezdrowych, które znajdują się w słodyczach.

Tłuszcze

Tłuszcze dają energię oraz są źródłem istotnych dla zdrowia niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. To ważny

element, od którego zależy między innymi prawidłowa praca układu nerwowego. Źródłem tłuszczu zwierzęcego jest masło, smalec, mięso i przetwory, ryby, jaja i produkty mleczne. Natomiast tłuszcze roślinne to głównie oleje jadalne, ale także orzechy, pestki i nasiona. Dzieci powinny jeść częściej tłuszcze roślinne niż zwierzęce.

Witaminy i składniki mineralne

Witaminy i składniki mineralne to substancje, które wpływają na prawidłowe funkcjonowanie organizmów dzieci, wpływając na pracę różnych narządów i układów, na przykład serca, skóry czy mózgu. Witaminy znajdują się w różnych produktach, przede wszystkim jednak w warzywach i owocach. Witaminy i składniki mineralne pomagają także wzmacniać odporność i chronią przed wieloma chorobami.



Źródło: Świat Przedszkolanki

Woda

Woda jest bardzo potrzebna by organizm mógł prawidłowo funkcjonować. To jeden z podstawowych składników, który należy dostarczać regularnie i w odpowiednich ilościach (1,5 litra wody dziennie). Jeśli nie pije się wody to można się odwodnić, co powoduje gorsze samopoczucie, osłabienie, gorszą koncentrację i zmniejsza możliwość uczenia się. Przy większych niedoborach wody mogą pojawić się poważniejsze dolegliwości. Dzieci powinny wypijać przynajmniej 6 szklanek wody dziennie.



Źródło: Bliżej Przedszkola

Piramida zdrowego żywienia pokazuje, co należy jeść by być zdrowym. Dzięki niej łatwiej jest zaplanować i przygotować zdrowe i smaczne posiłki.

Dieta przedszkolaka a jego uczęszczanie do przedszkola

Dziecko znaczną część dnia spędza w przedszkolu, gdzie istotnym elementem jest codzienne spożywanie posiłków. To właśnie tu zachodzi proces kształtowania się prawidłowych nawyków żywieniowych u najmłodszych dzieci. Ważna jest nie tylko jakość i ilość jedzenia, ale również regularność i sposób podawania potraw. Organizowanie żywienia to jedno z wielu zadań przedszkola, które ma na celu kształtowanie właściwych przyzwyczajeń i nawyków żywieniowych oraz wybór zdrowych i unikanie szkodliwych potraw. Wszystkie podejmowane w tym zakresie działania wpływają na jakość codziennego funkcjonowania dziecka i służą jego prawidłowemu rozwojowi. Właściwe żywienie dziecka odnosi się nie tylko do jego zdrowia w okresie rozwoju, ale także w dorosłym życiu. Dieta wieku przedszkolnego powinna opierać się na pełnowartościowym programie żywieniowym i musi uwzględniać odpowiednią ilość dobrej jakości podstawowych składników odżywczych (białka, węglowodany, cukry, sole mineralne i witaminy). W przedszkolu dziecko ma niejednokrotnie okazję dowiedzieć się, jak należy się zdrowo odżywiać. Powodzenie szeregu działań podejmowanych w tym zakresie nie tylko przez nauczycieli, ale cały personel przedszkola, uzależnione jest od współpracy ze środowiskiem rodzinnym. Zagadnienia związane z prawidłowym żywieniem omawiane są w przedszkolu podczas zajęć głównych, ale również

w naturalnych sytuacjach życia codziennego, takich jak jedzenie posiłków.



Źródło: Świat Przedszkolanki

Artykuł opracowała Karolina Waćław na podstawie publikacji Elżbiety Bukowieckiej-Górny „Kulinarne przysmaki – czyli co lubią przedszkolaki” (Bliżej Przedszkola), a także filmu edukacyjnego „Zbilansowana dieta dziecka” (Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej).