

# Rola owoców i warzyw w diecie dziecka



Warzywa i owoce powinny być stałym składnikiem codziennej diety dziecka. Produkty te stanowią główne źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy. Najkorzystniej spożywać je na surowo lub minimalnie przetworzone, ponieważ w takiej formie produkty te zachowują najwyższą wartość odżywczą. Największą wartość odżywczą mają produkty wysokiej jakości oraz jak najmniej przetworzone. W diecie dziecka nie powinno się stosować produktów wysoko przetworzonych, np. wysokooczyszczonych, rafinowanych, z dodatkiem substancji chemicznych takich jak barwniki, wzmacniacze smaku, konserwanty. Owoce i warzywa dostarczają organizmowi wiele składników mineralnych, witamin, błonnika, a także naturalnych antyoksydantów, które redukują szkodliwe wolne rodniki tlenowe. Spożywanie ich regularnie zmniejsza ryzyko występowania cukrzycy

typu 2, nadciśnienia, otyłości oraz niektórych nowotworów. Najlepiej jeść je surowe bądź minimalnie przetworzone, ponieważ wówczas produkty zachowują wartość odżywczą. Warzywa i owoce powinny pojawić się na talerzu pięć razy dziennie. Większość warzyw i owoców zawiera wiele niezbędnej dla naszego organizmu wody, dzięki czemu są mało kaloryczne, co działa na korzyść profilaktyki otyłości. Ze względu na zawartość cukru w owocach ilość spożywanych warzyw powinna być większa niż owoców. Z diety dziecka należy wyeliminować spożycie słodkich napojów, natomiast podawać wodę i naturalne soki warzywne/owocowe, napoje mleczne oraz herbatę. Przygotowując warzywa zielonolistne oraz m.in. marchew i dynię należy pamiętać o dodaniu niewielkiej ilości tłuszczu, gdyż zawierają one witaminy A i E, które rozpuszczają się w tłuszczach. Owoce i warzywa można spożywać jako przekąskę bądź w ramach posiłku.

## Zdrowy kolorowy talerz



### **Warzywa i owoce pomarańczowe**

Marchew, papryka, pomidory, dynia, morele, brzoskwinie, pomarańcze, cytryny, grejpfruty swoją barwę zawdzięczają beta-karotenowi. Ta grupa warzyw i owoców zawiera także duże ilości witaminy C – zwłaszcza cytrusy, które w okresie zimowym są dobrym źródłem tej witaminy.

### **Warzywa i owoce ciemnogrnatowe**

Burak, kapusta czerwona, czarna porzeczka, winogrona, borówka czernica, śliwka, jeżyna, żurawina – zawierają duże ilości antocyjanów, witaminy C oraz karotenoidów.

### **Warzywa i owoce zielone**

Brokuły, natka pietruszki, sałata, szpinak, cykoria, seler naciowy zawierają foliany. Zielone warzywa liściaste są również źródłem witaminy C, witaminy B6 oraz żelaza.

## **Warzywa i owoce są źródłem:**



– **witaminy C**, która wzmacnia system odpornościowy organizmu, zmniejszając podatność na zakażenia bakteryjne i wirusowe, przyspiesza gojenie się ran, pomaga zachować dobry stan ścian naczyń krwionośnych, jest najpowszechniejszym

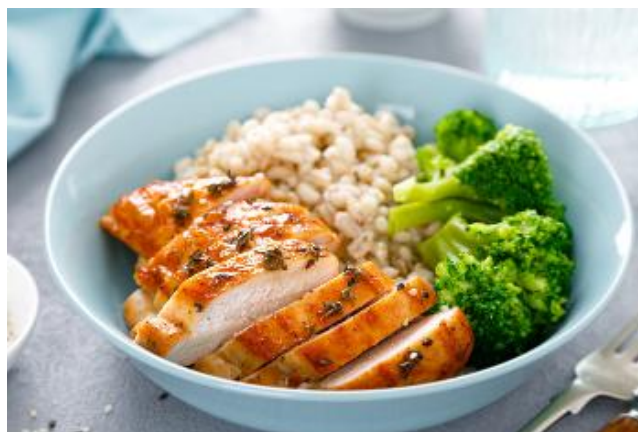
przeciwutleniaczem. Najwięcej witaminy C zawierają: papryka, kapusta, kalafior, pomidory, kalarepa, brukselka, porzeczki, agrest, truskawki, czarne jagody, maliny, owoce cytrusowe i poziomki;

– **Beta-karotenu** (prowitaminy A); w organizmie powstaje z niego witamina A, która sprzyja tworzeniu się nowych komórek, jest więc konieczna do uzyskania odpowiedniego wzrostu u dzieci. Witamina A bierze także udział w procesie widzenia, zapobiega „kurzej ślepcie”. Wzmacnia układ immunologiczny – przy niedoborach tej witaminy następuje osłabienie odporności. Beta-karoten jako przeciwutleniacz unieszkodliwia wolne rodniki, działa więc przeciwnowotworowo. Najwięcej beta karotenu zawierają: koper, jarmuż, fasolka szparagowa, szczaw, marchew, sałata, kapusta pekińska, pomidory, brokuły, dynia, szpinak, cykoria, morele, papaja i melony;

– **błonnik**, który jest ważny dla prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego, zapobiega zaparciom, reguluje pracę jelit. Dostarczają: cebula, pietruszka, pietruszka, buraki, ogórki, rzodkiewka, por, kukurydza, gruszki, wiśnie, winogrona, śliwki, czereśnie i wiele innych.

– **składników mineralnych**, które są niezbędne do budowy zdrowych kości i zębów, do właściwego funkcjonowania układu nerwowego i krwiotwórczego. Zawierają je wszystkie owoce i warzywa.

## Praktyczne wskazówki dla rodziców:



- dodawajmy warzywa i/lub owoce do każdego posiłku dziecka.
- przygotowujmy atrakcyjne kolorystycznie potrawy – barwa warzyw i owoców wiąże się z określonymi substancjami, które mają wpływ na ich wartość odżywczą.
- dajmy dziecku na II śniadanie do szkoły warzywa i owoce sezonowe – umyte i pokrojone – dziecko na pewno chętnie sięgnie po nie w szkole.
- przyrządzajmy potrawy razem z dzieckiem, niech samo wybierze warzywa, które lubi, i przygotuje sałatkę lub udekoruje kanapkę.
- zamiast słodyczy podawajmy dziecku do przegryzania pokrojone warzywa i owoce – talerz obranych i pokrojonych produktów od razu do spożycia (np. marchewkę, paprykę, rzodkiewki, ogórki).
- korzystajmy z sezonowych warzyw i owoców, w okresie zimowym stosujmy mrożonki.
- poza posiłkami głównymi owoce i warzywa można podawać w formie zdrowych przekąsek: owoce suszone, żurawina, rodzynki, chipsy z buraka, nasiona słonecznika i inne.

Sami jedzmy codziennie warzywa i owoce – to najlepsza metoda na kształtowanie nawyków żywieniowych dziecka.



Literatura: E. Lorenc „Zdrowy Przedszkolak”; J. Jaczewska Schuetz „Warzywa i owoce w żywieniu dzieci i młodzieży”; „Prawidłowe żywienie dzieci w przedszkolu”.

Opracowała: Maria Czarny