

# Zalecenia dietetyczne

## 5 posiłków dziennie – to pierwsza podstawowa zasada zdrowego odżywiania dla dzieci i dorosłych

W naszej diecie powinny znaleźć się **3 posiłki główne** – śniadanie, obiad i kolacja oraz **2 przekąski** – II śniadanie i podwieczorek. Taka ilość posiłków, odpowiednio rozplanowanych w czasie, pomoże uniknąć głodu i związanego z nim podjadania, a niejadków zmobilizuje do regularnego jedzenia

## Regularne jedzenie – 5 posiłków co 3 godziny

Wszystkie nasze posiłki powinny być spożywane codziennie o określonych porach, najlepiej **co 3 godziny**, a ostatni najpóźniej na **3 (minimum 2) godziny przed snem**

Dzięki temu w organizmie utrzymuje się odpowiedni poziom glukozy we krwi, a nasz metabolizm jest uregulowany. Oczywiście nie da się zaplanować tego co do minuty, ale dobrze, aby dziecko zjadło posiłek w miarę możliwości **w ciągu 30 minut przed lub po ustalonej porze**

## W ciągu dnia dziecko powinno wypijać 1,5-2 litry płynów dziennie – wody lub herbat np. owocowych (najlepiej bez cukru)

W pierwszych latach życia ta ilość może być mniejsza, ze względu na mniejszą masę ciała (według WHO zalecana ilość płynów to 30ml na 1 kg masy ciała). Należy pamiętać, że zapotrzebowanie na płyny wzrasta w upały, przy większym wysiłku fizycznym, gorączce, wymiotach oraz przy obniżonej temperaturze

Dla dzieci polecana jest przede wszystkim woda średniozmineralizowana, niskosodowa. Unikajmy natomiast podawania im słodkich napojów, w tym wód smakowych. Jeśli dziecko ma ochotę na coś słodkiego do picia, to wybierzmy świeżo wyciskane soki owocowe

## Etykieta powie wszystko o produkcie spożywczym

Ważna jest nie tylko data przydatności do spożycia i kaloryczność, ale także skład danego produktu. Najważniejszych jest 5 pierwszych składników, które podawane są zgodnie z ich masową zawartością w produkcie – od tego, którego jest najwięcej

## W diecie dziecka unikajmy soli

Tylko 20% zjadanej przez nas dziennie soli sami dodajemy do potraw. Resztę spożywamy wraz z żywnością przetworzoną, która nie jest polecana dla dzieci

Z chemicznego punktu widzenia sól jako przyprawa to chlorek sodu. Wybierając zdrowe produkty unikajmy także tych, w których składzie pojawia się: *glutaminian sodu (substancja wzmacniająca smak i zapach)*, *benzoesan sodu (konserwant)*, czy *wodorowęglan sodu (popularny proszek do pieczenia)*

## Cukier to nie tylko słodcyce i cukier w cukiernicze – trzeba go ograniczyć

Komponując dietę dla dziecka wybierajmy produkty, które nie są dodatkowo słodzone i nie zawierają substancji polepszających smak. Cukier ukrywa się także w składzie innych produktów, niekoniecznie tych słodkich, pod nazwami: *syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza, glukoza, syrop klonowy, syrop kukurydziany, sacharoza, laktoza, maltoza, melasa*



## Dieta powinna być różnorodna

W codziennym jadłospisie dziecka należy uwzględnić **produkty ze wszystkich grup: warzywa i owoce, produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, mięso i ryby, rośliny strączkowe, jajka**. Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków

## Produkty zbożowe – główne źródło energii w diecie dziecka

Zachęcajmy dziecko do jedzenia produktów zbożowych, zwłaszcza tych pełnoziarnistych – razowego pieczywa, niesłodzonych płatków, muesli z suszonymi owocami czy kasz

Dlaczego **produkty pełnoziarniste** są tak wartościowe? Jak sama nazwa wskazuje, powstają one z pełnego ziarna, które występuje w postaci niezmienionej i naturalnej. Składa się ono z wypełnionego skrobią środka (tzw. bielmo), zarodka bogatego w witaminę E i witaminy z grupy B oraz okrywy nasiennej będącej źródłem składników mineralnych (magnez, potas) i błonnika pokarmowego

Dzieci kochają słodkie płatki śniadaniowe. Najlepiej wybierać te stanowiące czystą mieszankę płatków, orzechów i suszonych owoców. Taką mieszankę można zrobić również samemu w domu

## Warzywa i owoce jemy codziennie

Warzywa i owoce powinny wchodzić w skład codziennej diety, ponieważ są źródłem cennych witamin, m.in. witaminy C, beta-karotenu, kwasu foliowego oraz składników mineralnych, takich jak: wapń, potas, magnez czy sód. Poza tym zawierają one błonnik, który reguluje pracę przewodu pokarmowego

Jadłospis warto urozmaicać warzywami i owocami z różnych grup kolorystycznych – żółto-pomarańczowe (marchewka, papryka, kukurydza, gruszka, morela, brzoskwinia), zielone (sałata, ogórki, cukinia, brokuł, szpinak, agrest, winogrona), czerwone (pomidory, buraczki, wiśnie, truskawki, maliny), białe (seler, pietruszka, pasternak, ziemniaki, cebula, czosnek, jabłko); niebiesko-czarne (bakłażan, jagody, borówki, czarna porzeczka). **Warzywa i owoce powinny być składową każdego posiłku!**

## Co z nabiałem?

W codziennej diecie dziecka powinny się znaleźć także **mleko i przetwory mleczne**. Produkty te są głównym źródłem wapnia w diecie, ale dostarczają także witamin z grupy B, a także A i D oraz składników mineralnych, m. in. magnezu, potasu i cynku

Najlepszym rozwiązaniem jest podać dziecku jogurt naturalny ze świeżymi owocami lub zrobić mleczny koktajl na bazie kefiru i sezonowych owoców





## Źródło białka

W diecie dziecka nie może też zabraknąć dobrych źródeł pełnowartościowego białka - **mięsa** drobiowego, ale także chudej wołowiny i wieprzowiny. Należy pamiętać o **rybach**, które są bogactwem kwasów tłuszczowych, w tym wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, niezbędnych w diecie najmłodszych. Alternatywą dla białka zwierzęcego mogą być **warzywa strączkowe**, np. fasola, groch, soczewica, ciecierzycza. Warzywa te są źródłem witamin z grupy B oraz składników mineralnych: żelaza, fosforu i wapnia. Dobrym źródłem pełnowartościowego białka są też **jajka**. Jaja, podobnie jak mięso, zawierają prawie wszystkie składniki odżywcze potrzebne organizmowi

Warto też pamiętać o tym, aby nie oszczędzać na wędlinach! Wiele spośród tych najtańszych to tzw. produkty wysokowydajne. Pamiętajmy, że wędliny powinny mieć minimum 70% mięsa w składzie. W złej jakości parówkach głównym składnikiem wypełniającym jest tłuszcz i tzw. MOM (mięso oddzielone mechanicznie). Na rynku znajdziemy za to parówki, które mają nawet 93% mięsa, czyli więcej niż niejedna szynka

## W diecie dziecka powinny pojawić się również tłuszcze

Przede wszystkim - prawdziwe masło, które powinno zawierać przynajmniej 82% tłuszczu mlecznego oraz oleje. Olej rzepakowy to najlepszy tłuszcz do smażenia. Zawiera dużą ilość kwasów tłuszczowych jednonienasyconych opornych na działanie wysokiej temperatury. Pozostałe oleje (np. lniany, słonecznikowy) dodawaj m.in. do dań z warzyw, np. surówek i sałatek

Dzięki dodatkowi dobrego tłuszczu lepiej będą się wchłaniać witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E i K) zawarte w warzywach, np. beta-karoten (prowitamina witaminy A) z marchewki



czy i jak to nie kochać po słońcu warzyw i owoców.

Działanie sfinansowane ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw

