

NIE WIESZ W CO ZAINWESTOWAĆ?

ZAINWESTUJ Z WDROWIE SWOJEGO DZIECKA.

Podstawowe zasady żywienia dzieci w wieku przedszkolnym

Pierwsze lata życia dziecka są niezmiernie ważne i znacząco rzutują na jego zdrowie. Tak naprawdę, już w trakcie ciąży dieta matki ma wpływ na rozwój dziecka, co decyduje o jego dalszym życiu.

Na co należy zwrócić szczególną uwagę przy komponowaniu posiłków w pierwszych latach życia dziecka?

1. Prawidłowo zaplanowane menu dziecka w wieku przedszkolnym powinno uwzględniać 5 posiłków w ciągu dnia, które należy podawać w niewielkich objętościach oraz w regularnych odstępach czasu, czyli co 3-4 godziny. Pomiędzy poszczególnymi posiłkami dziecko nie powinno spożywać żadnych innych posiłków ani drobnych (zwłaszcza tych niezdrowych) przekąsek, a jedynie wodę mineralną niegazowaną w celu uzupełnienia płynów.
2. Posiłki powinny być urozmaicone i zróżnicowane pod względem sposobu przyrządzania, barwy, konsystencji, co sprawi, że będą bardziej atrakcyjne dla dziecka.
3. Przynajmniej 3 główne posiłki w ciągu dnia (I śniadanie, obiad, kolacja) powinny zawierać węglowodany złożone, tłuszcze, białko pochodzenia zwierzęcego oraz warzywa. Ważne też, aby były to posiłki ciepłe.
4. Obiad powinien składać się z 2 dań podanych w jednym czasie. Powinien to być posiłek urozmaicony, zawierający węglowodany złożone (różnorodne kasze, makarony, ryż), tłuszcze i białko w postaci mięsa i ryb (2x w tygodniu), a od czasu do czasu jajka i roślin strączkowych. W każdym posiłku należy uwzględnić warzywa, które są źródłem witamin.
5. Należy też unikać słodkich posiłków, które są źródłem cukrów prostych powodujących u dzieci otyłość i próchnicę zębów. Ponadto, słodczyce dość często zawierają tłuszcze trans, które mogą być przyczyną nowotworów; syrop glukozowo-fruktozowy, który spowalnia metabolizm, czy też barwniki powodujące nadpobudliwość.
6. Dzieciom w wieku przedszkolnym nie należy podawać tłuszczów utwardzanych, w tym margaryny do smarowania. W ich diecie ważniejszą rolę pełni masło, gdyż jest to tłuszcz pochodzenia naturalnego zawierający witaminy.

7. Należy zwrócić także uwagę na zawartość soli w potrawach i gotowych produktach, której dzieci nie powinny spożywać w nadmiarze. Naturalne produkty zawierają małe ilości soli. O wiele więcej soli znajduje się w produktach wysokoprzetworzonych. Niewskazane jest podawanie dzieciom: produktów typu fast-food, paluszków słonych, chipsów, krakersów oraz dosalanie potraw.
8. Nie powinno się pozwalać na żucie gum. Czynność ta powoduje stałe wydzielanie się soków trawiennych, przez co układ pokarmowy nie odpoczywa, tylko stale pracuje. Gummy do żucia to także cukier lub, co gorsze, substancje słodzące, które mogą być przyczyną powstawiania różnych chorób. Ponadto żucie gumy jest bardzo niebezpieczne dla tak małego dziecka, gdyż może być przyczyną zadławienia się.
9. Dzieci nie powinny spożywać produktów, w których obecne są następujące związki:
 - glutaminian sodu i jego sole (E621);
 - substancje słodzące: aspartam, acesulfam K, cyklaminy, sacharyna, taumatyna, neohesperydyna DC, poliole: sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, izomalt, ksylitol;
 - konserwanty zwane także substancjami konserwującymi;
 - duże ilości soli, cukru i syropu glukozowo-fruktozowego.
10. Produkty, których Twoje dziecko powinno unikać to: żywność fast-food, chipsy, krakersy, popcorn, paluszki, potrawy na bazie kostek rosółowych i z dodatkiem przyprawy typu „vegeta”, zupki instant, płatki kukurydziane, kanapki z białego pieczywa i nutelli lub innego kremu czekoladowego do smarowania, bułki słodkie, drożdżówki, prele, pączki, batony, groszki i draże, czekolady białe i ciemne o niskiej zawartości kakao, lody, żelki, lizaki, ciastka, wafelki, ptasie mleczka, gumy do żucia, kakao instant (rozpuszczalne), cola oraz inne napoje niegazowane i gazowane, a także jogurty i desery mleczne o dużej zawartości cukru i innych dodatków. Kategorycznie dzieciom nie można podawać: alkoholu, kawy, napojów energetyzujących.
11. Woda jest najlepszym napojem do picia. Powinna być spożywana między posiłkami. Istotne jest to, aby nie podawać napojów słodzonych, które mogą zawierać dodatkowo konserwanty oraz substancje słodzące.
12. Pamiętaj: dziecko zawsze może dostać dokładkę surówki, ziemniaków, mięsa, owoców, ale nigdy ciasta, słodczy, lodów, tortu. Ucz takiego podejścia od samego początku.