

zdrowy
przedszkolak.pl

Jak prawidłowo odżywiać przedszkolaka?

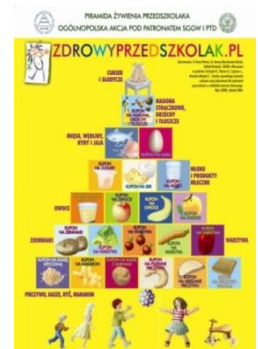


*Opracowanie:
dr Anna Harton
Zakład Dietetyki,
SGGW w Warszawie*

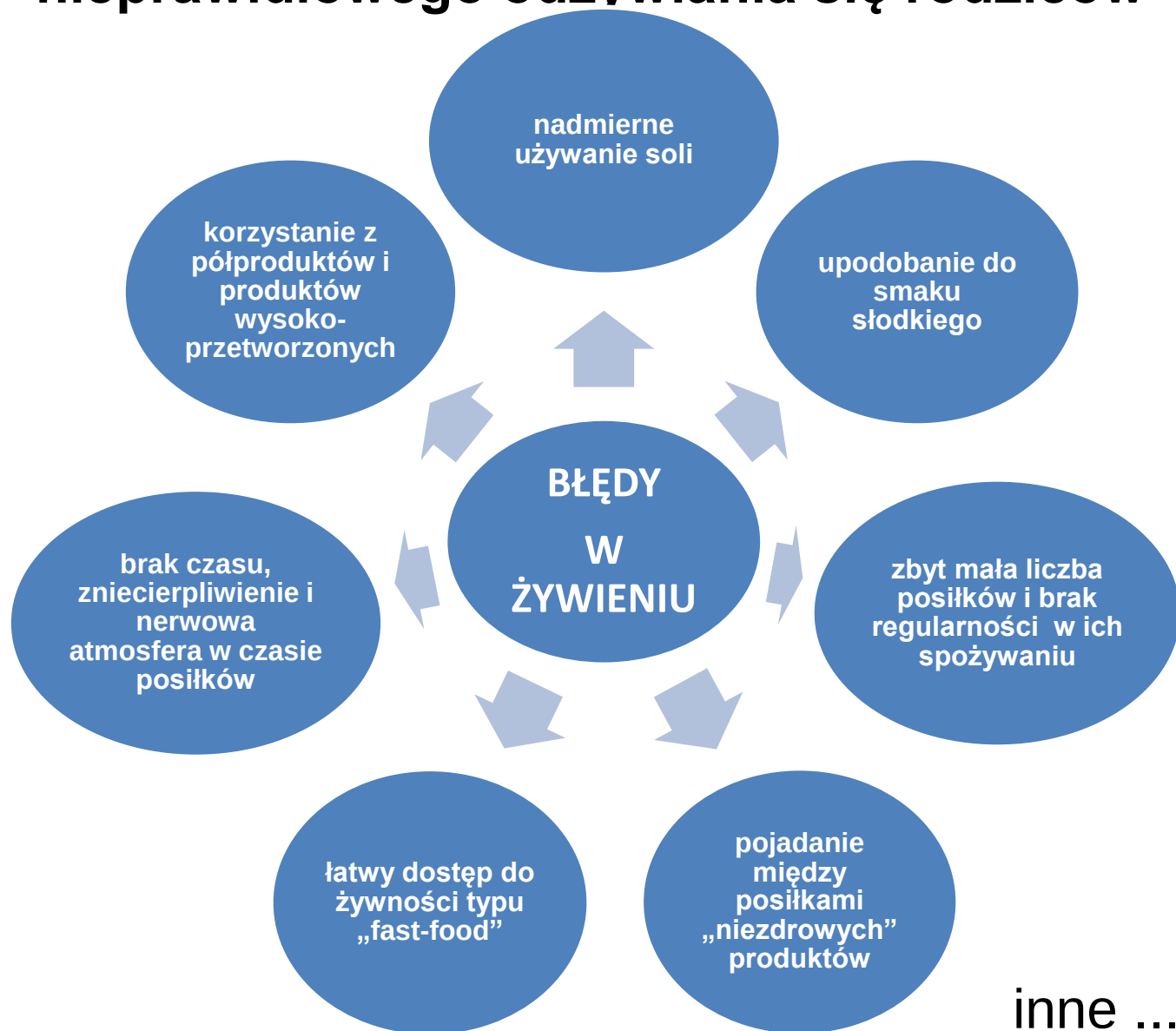
O czym będzie prezentacja ?

- 👉 o błędach w żywieniu rodziców i dzieci
- 👉 o skutkach zdrowotnych tych błędów
- 👉 o edukacji żywieniowej i jej sposobach
- 👉 o zasadach żywienia na podstawie

PIRAMIDY ŻYWIENIA PRZEDSZKOLAKA



Wiele nieprawidłowości w żywieniu dzieci wynika z nieprawidłowego odżywiania się rodziców



Inne przyczyny błędów w żywieniu dzieci:

mało urozmaicona dieta dziecka

- rodzice wkładają zbyt mało wysiłku w przyzwyczajanie dziecka do nowych smaków i uczenie jedzenia nowych produktów i potraw

nadopiekuńczość

- wyrażana jako nadmierna ilość pożywienia dostarczanego dziecku prowadzi do przekarmia

żywność jako środek wychowawczy

- w tym celu wykorzystywane są głównie słodkie

reklama produktów spożywczych

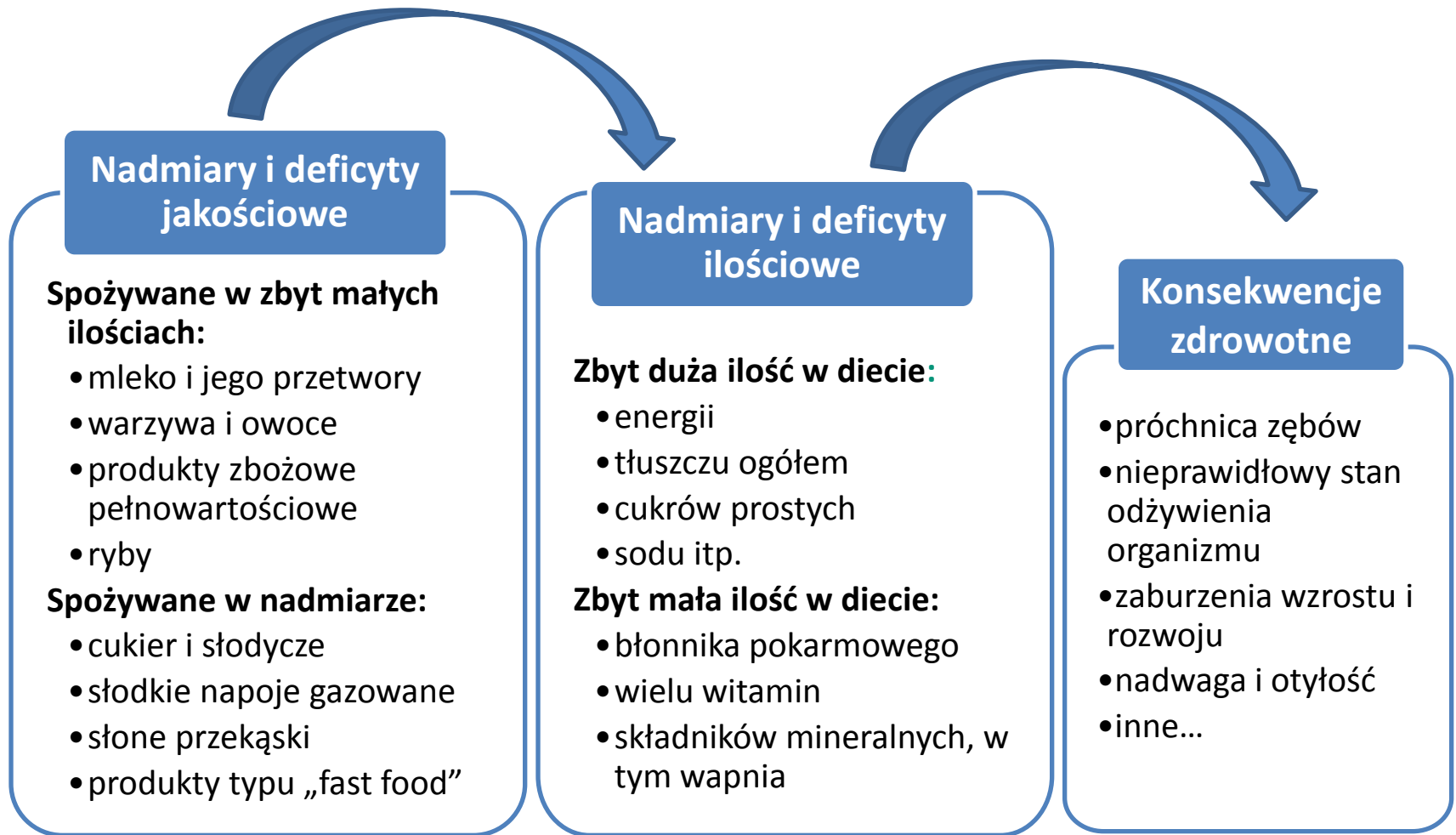
- może przyczyniać się do wyboru niezdrowych produktów
- „zmasowany atak” reklam na dzieci – każde z nich ogląda około 40 000 reklam rocznie

nadmierne rozdrobnienie produktów

- przecieranie, przygotowywanie potraw „łatwych” do gryzienia

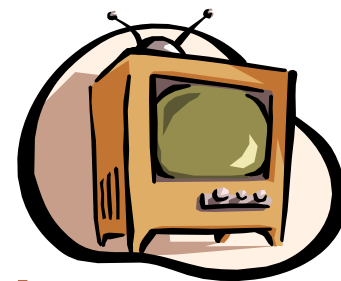
brak wiedzy i niska świadomość

Konsekwencje zdrowotne wynikające z błędów żywieniowych



Aktywność fizyczna dzieci

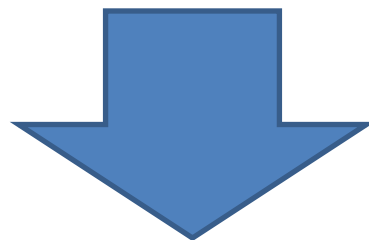
- **siedzący tryb życia** aktualnie cieszy się dużą popularnością wśród dzieci
- każdego dnia dzieci spędzają ok. **4-5 godzin** przed telewizorem/komputerem
 - w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym tak spędzany czas jest nawet dłuższy niż aktywność ruchowa na podwórku



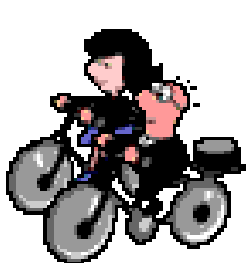
[Roberts i wsp., 1999, Strasburger, 2001]

- Roberts D.F. et al.: Kids, Media and the New Millenium. A Kaiser Family Foundation Report, Menlo Park, CA, J Kaiser Family Foundation 1999.
- Strasburger V.C.: Children and TV advertising: nowhere to run, nowhere to hide. J. Dev. Behav. Pediatr. 2001, 22,185–187.

Aktywność fizyczna dzieci zależy od aktywności fizycznej rodziców



AKTYWNI RODZICE = AKTYWNE DZIECI

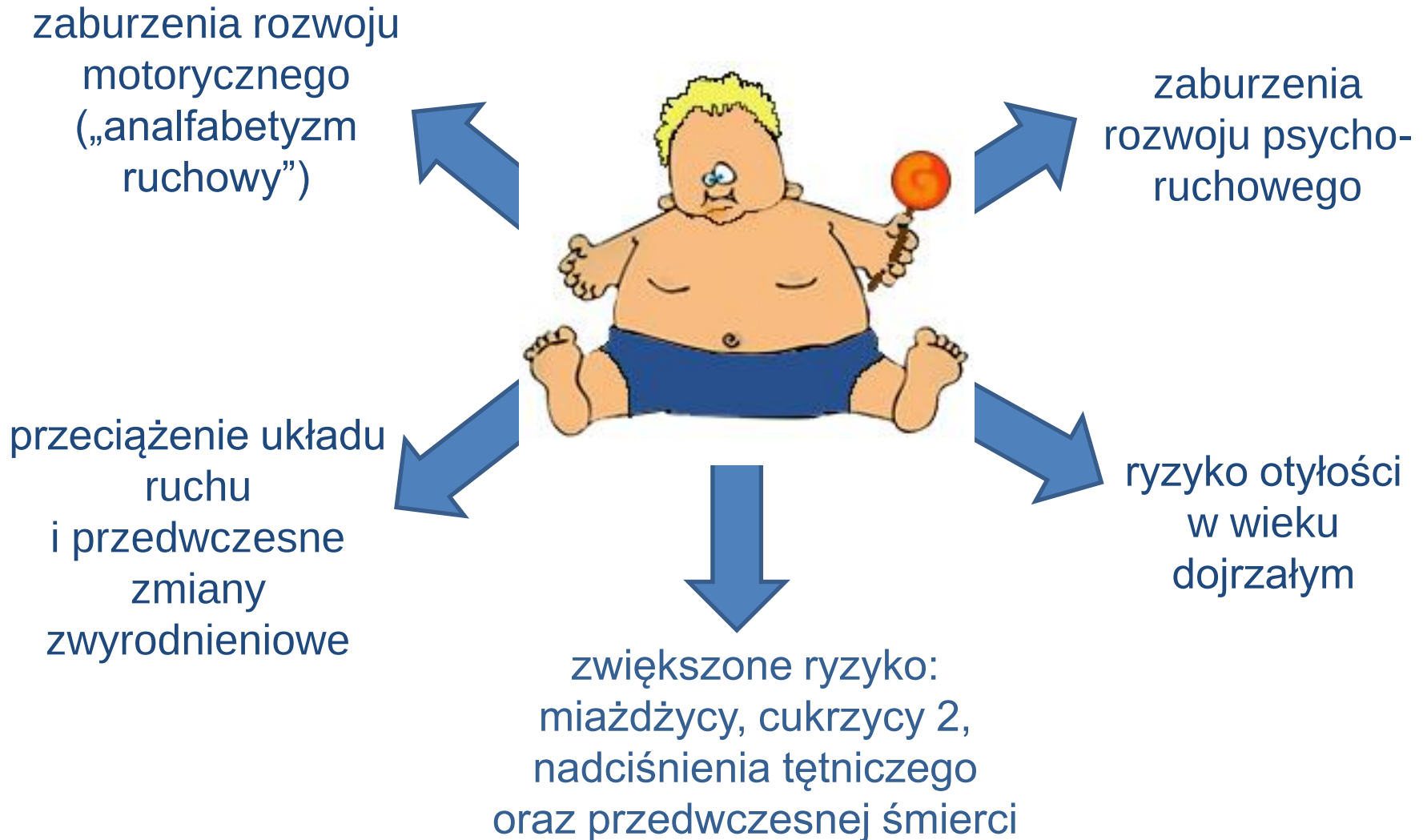


Prowadzone w Polsce badanie dowodzą,
że **nadwaga** i **otyłość** występują
odpowiednio u **5%** i **3.5%** dzieci
w wieku 3-7 lat

[Weker, 2000]

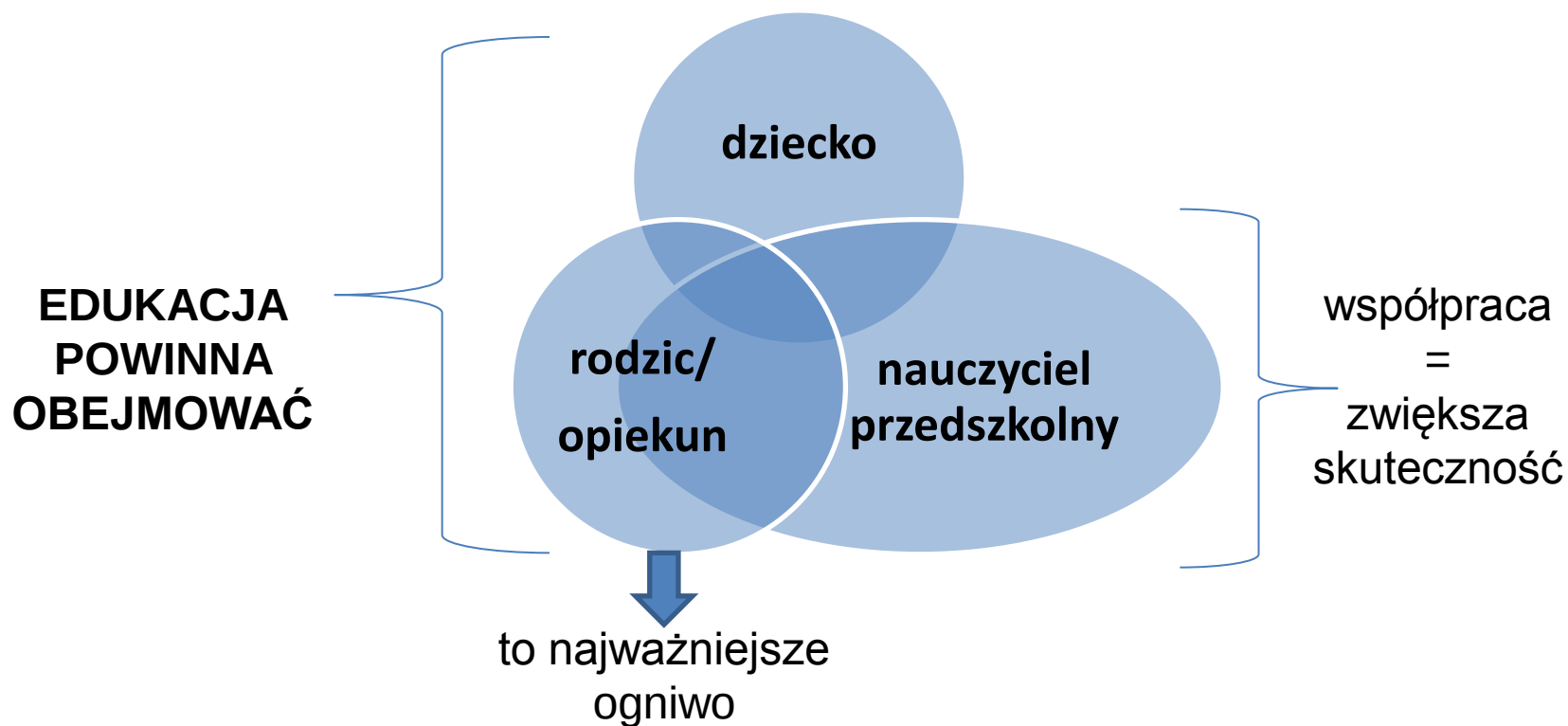
NADWAGA I OTYŁOŚĆ U DZIECI

- konsekwencje zdrowotne

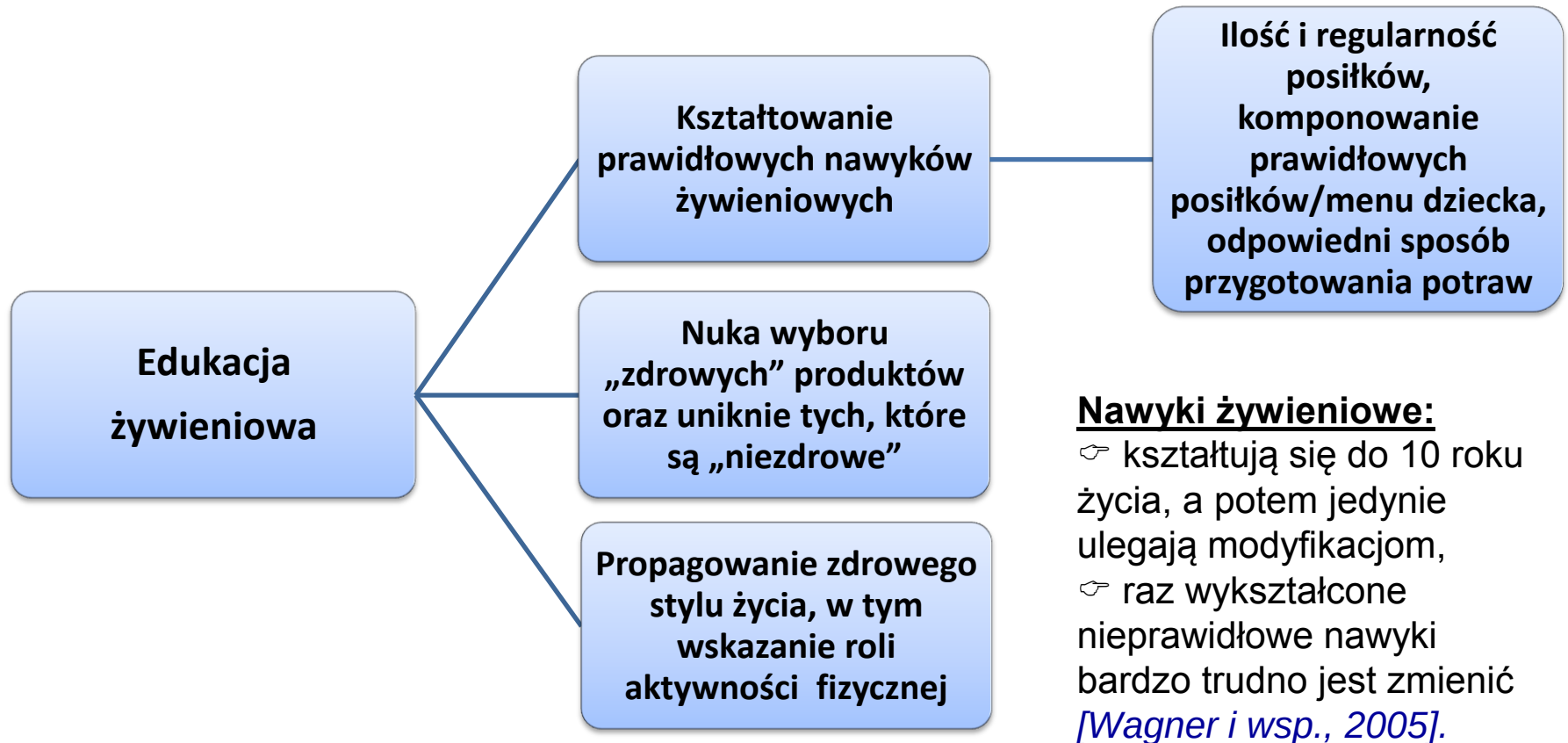


Edukacja żywieniowa

- **to bardzo ważny element** edukacji zdrowotnej dzieci w wieku przedszkolnym,
- powinna być zamierzonym ciągiem planowanych działań wychowawczych



Edukacja i jej wpływ na kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych



Wagner i wsp.: Health promotion in kindergarten children: an assessment of evaluated projects in Germany. J Public Health 2005, 13, 291-295.

Rola rodziców, czyli recepta na sukces

- zmiana swoich nieprawidłowych nawyków i zwyczajów żywieniowych
- unikanie miejsc i okoliczności, w których serwowana jest „niezdrowa” żywność
- zaangażowanie dziecka w robienie zakupów
- wspólne przygotowywanie „zdrowych” posiłków i wspólne ich spożywanie
- uświadamianie dziecka na temat wartości i roli składników pokarmowych
- ograniczanie dziecku czasu spędzanego przed telewizorem (unikanie reklamy)



Prawidłowe żywienie dzieci

- jest szczególnie istotne, gdyż wiek przedszkolny to faza intensywnego wzrostu i rozwoju
- Warunkuje właściwy rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny oraz ma wpływ na zdolność uczenia się
- to element wczesnej profilaktyki wielu chorób żywieniowo zależnych



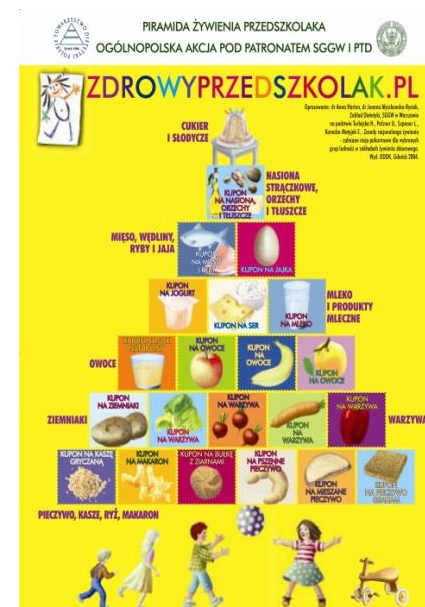
„Zdrowy talerz przedszkolaka” ,
autor: Marta Szeszuła, Przedszkole nr 86, Poznań



„Zdrowy obiad”, autor: Oliwia Radosz,
Miejskie Przedszkole nr 10, Legnica

Preferowana różnorodność

- Produkty z różnych pięter piramidy:
 - produkty zbożowe
 - warzywa i ziemniaki
 - owoce
 - mleko i produkty mleczne
 - mięso, jego przetwory, ryby i jaja
 - tłuszcze
 - nasiona strączkowe i orzechy
 - cukier i słodczyce
- każda z grup ma inną wartość odżywczą
- żadna z grup spożywana osobno nie może w pełni pokryć zapotrzebowania na wszystkie niezbędne składniki odżywcze



Planowanie zdrowych posiłków

Prawidłowo zbilansowany główny posiłek, taki jak np. obiad, powinien składać się z:

- 👉 białka pełnowartościowego (np. mięso, ryba)
- 👉 dodatku skrobiowego (np. ryż, kasza, ziemniaki)
- 👉 warzyw i/lub owoców

źródło witamin,
składników
mineralnych i błonnika
pokarmowego



źródło
węglowodanów
złożonych

źródło białka
pełnowartościowego,
kwasów omega 3,
selenu i jodu



ZDROWYPRZEDSZKOLAK.PL

Opracowanie: dr Anna Harton, dr Joanna Myszkowska-Rygiel,
Zakład Dietetyki, SGGW w Warszawie
na podstawie Turlejska H., Półzner U., Szponar L.,
Konecka-Matylek E.: Zasady racjonalnego żywienia
- zalecane racje pokarmowe dla wybranych
grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego.
Wyd. ODDK, Gdańsk 2004.

**CUKIER
I SŁODYCZE**



**NASIONA
STRĄCZKOWE,
ORZECHY
I TŁUSZCZE**

**MIĘSO,
WĘDLINY,
RYBY I JAJA**



**MLEKO
I PRODUKTY
MLECZNE**



OWOCE



ZIEMNIAKI

WARZYWA



PIECZYWO, KASZE, RYŻ, MAKARON



ZALECANE :

- 😊 mieszane pieczywo
- 😊 wielozbożowe płatki
- 😊 różne kasze, ryż, makarony

UNIKAJ!

- 😞 nadmiaru białego pieczywa
- 😞 słodkich bułek i pieczywa cukierniczego
- 😞 słodkich płatków śniadaniowych

Produkty zbożowe



ZDROWYPRZEDSZKOLAK.PL

Opracowanie: dr Anna Harton, dr Joanna Myszkowska-Rygiel,
Zakład Dietetyki, SGGW w Warszawie
na podstawie Turlejska H., Polzner U., Szponar L.,
Konecka-Matyjek E.: Zasady racjonalnego żywienia
- zalecane racje pokarmowe dla wybranych
grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego.
Wyd. ODDK, Gdańsk 2004.

**CUKIER
I SŁODYCZE**



**NASIONA
STĄRCZKOWE,
ORZECHY
I TŁUSZCZE**



**MIĘSO, WĘDLINY,
RYBY I JAJA**



**MLEKO
I PRODUKTY
MLECZNE**



OWOCE



ZIEMIENIAKI

WARZYWA



PIECZYWO, KASZE, RYŻ, MAKARON



UNIKAJ!

- ☹️ warzyw z zasmażkami
- ☹️ nadmiaru szczawiu, rabarbaru i szpinaku (obecny w nich kwas szczawiowy zmniejsza wykorzystanie wapnia)
- ☹️ zbyt długiego gotowania warzyw
- ☹️ ziemniaków okraszonych tłuszczem i frytek

Warzywa i ziemniaki

ZALECANE:

- 😊 wszystkie warzywa, najlepiej świeże
- 😊 ziemniaki z wody, kopytka, itp.



ZDROWYPRZEDSZKOLAK.PL

Opracowanie: dr Anna Harton, dr Joanna Myszkowska-Rygiel,
Zakład Dietetyki, SGGW w Warszawie
na podstawie Turlejska H., Polzner U., Szponar L.,
Konecka-Matylek E.: Zasady racjonalnego żywienia
- zalecane racje pokarmowe dla wybranych
grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego.
Wyd. ODDK, Gdańsk 2004.

**CUKIER
I SŁODYCZE**



**NASIONA
STRĄCZKOWE,
ORZECHY
I TŁUSZCZE**

**MIĘSO, WĘDLINY,
RYBY I JAJA**



KUPON
NA MIĘSO
I RYBY

KUPON
NA JAJKA

KUPON
NA JOGURT



**MLEKO
I PRODUKTY
MLECZNE**

KUPON
NA SOK
NATURALNY



OWOCE



WARZYWA

ZIEMNIAKI



PIECZYWO, KASZE, RYŻ, MAKARON



UNIKAJ!

- ☹️ kandyzowanych owoców i syropów owocowych
- ☹️ dosładzanych soków i napojów owocowych
- ☹️ kompotów owocowych z dużą ilością cukru

Owoce

ZALECANE:

- 😊 świeże, suszone i mrożone
- 😊 soki wyciskane ze świeżych owoców i kompoty z umiarkowaną ilością cukru



ZDROWYPRZEDSZKOLAK.PL

Opracowanie: dr Anna Harton, dr Joanna Myszkowska-Rygiel,
Zakład Dietetyki, SGGW w Warszawie
na podstawie Turlejska H., Pełzner U., Szponar L.,
Konecka-Matyjek E.: Zasady racjonalnego żywienia
- zalecane racje pokarmowe dla wybranych
grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego.
Wyd. ODDK, Gdańsk 2004.

**CUKIER
I SŁODYCZE**



**NASIONA
STRĄCZKOWE,
ORZECHY
I TŁUSZCZE**

**MIĘSO, WĘDLINY,
RYBY I JAJA**



**MLEKO
I PRODUKTY
MLECZNE**



OWOCE

ZIEMNIAKI



WARZYWA



PIECZYWO, KASZE, RYŻ, MAKARON



ZAŁECANE:

- 😊 mleko (tłuszcz nie mniej niż 2%)
- 😊 jogurt, maślanka, kefir (najlepiej naturalne)
- 😊 sery białe, żółte
- 😊 potrawy z mleka oraz koktajle i desery mleczne z umiarkowaną ilością cukru

Mleko i produkty mleczne

UNIKAJ!

- 😞 tłustego mleka i produktów mlecznych
- 😞 słodzonych jogurtów i napojów mlecznych
- 😞 tłustych i słodkich deserów mlecznych

Ile mleka powinno wypić dziecko, aby pokryć dzienne zapotrzebowanie* na wapń?

1 szklanka mleka = 50% dziennego zapotrzebowania
na wapń dziecka w wieku przedszkolnym



= 100% dziennego
zapotrzebowanie na wapń

Ser, zwłaszcza żółty, to także bardzo dobre źródło wapnia
1 szklanka mleka ma tyle samo wapnia, co 2 plastry sera żółtego

Uwaga!

Osoba dorosła ma większe zapotrzebowanie* na wapń, dlatego każdego dnia powinna wypijać nawet 3-4 szklanki mleka

*Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.): Normy Żywienia Człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych.
Wyd. Lek. PZWL, Warszawa, 2008.



ZDROWYPRZEDSZKOLAK.PL

Opracowanie: dr Anna Harton, dr Joanna Myszkowska-Rygiel,
Zakład Dietetyki, SGGW w Warszawie
na podstawie Turlejska H., Polzner U., Szponar L.,
Konecka-Matyjek E.: Zasady racjonalnego żywienia
- zalecane racje pokarmowe dla wybranych
grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego.
Wyd. ODDK, Gdańsk 2004.

**CUKIER
I SŁODYCZE**



**NASIONA
STRĄCZKOWE,
ORZECHY
I TŁUSZCZE**

**MIĘSO, WĘDLINY,
RYBY I JAJA**



Mięso, wędliny, ryby i jaja



**MLEKO
I PRODUKTY
MLECZNE**



OWOCE



ZIEMNIANKI

WARZYWA



PIECZYWO, KASZE, RYŻ, MAKARON



UNIKAJ!

- ☹️ tłustych mięs, zwłaszcza panierowanych i smażonych
- ☹️ tłustych i przemysłowych wędlin
- ☹️ wędzonych i smażonych ryb
- ☹️ nadmiernego spożywania jaj

ZALECANE:

- 😊 drób, cielęcina, królik, wołowina, chuda wieprzowina
- 😊 chude wędliny, np. polędwica, szynka drobiowa
- 😊 ryby (najlepiej morskie)
- 😊 jaja



ZDROWYPRZEDSZKOLAK.PL

Opracowanie: dr Anna Harton, dr Joanna Myszkowska-Ryćiak,
Zakład Dietetyki, SGGW w Warszawie
na podstawie Turlejka H., Pełtner U., Szponar L.,
Konecka-Matyjek E.: Zasady racjonalnego żywienia
- zalecane racje pokarmowe dla wybranych
grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego.
Wyd. ODDK, Gdańsk 2004.

**CUKIER
I SŁODYCZE**



**NASIONA
STRĄCZKOWE,
ORZECHY
I TŁUSZCZE**

**MIĘSO,
WĘDLINY,
RYBY I JAJA**



**MLEKO
I PRODUKTY
MLECZNE**



OWOCE



ZIEMNIANKI

WARZYWA



PIECZYWO, KASZE, RYŻ, MAKARON



Tłuszcze

UNIKAJ!

- ☹️ tłuszczów zwierzęcych, takich jak: łój, smalec, słonina
- ☹️ potraw smażonych w głębokim tłuszczu (frytki, krokiety, pączki, itp.)

ZAŁECANE:

- 😊 do smażenia olej rzepakowy lub oliwa z oliwek
- 😊 do sałatek oleje: słonecznikowy, z pestek winogron, sojowy
- 😊 do smarowania masło



ZDROWYPRZEDSZKOLAK.PL

Opracowanie: dr Anna Harton, dr Joanna Myszkowska-Ryćciak,
Zakład Dietetyki, SGGW w Warszawie
na podstawie Turlejka H., Półzner U., Szponar L.,
Konecka-Matyjek E.: Zasady racjonalnego żywienia
- zalecane racje pokarmowe dla wybranych
grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego.
Wyd. ODDK, Gdańsk 2004.

**CUKIER
I SŁODYCZE**



**NASIONA
STRĄCZKOWE,
ORZECHY
I TŁUSZCZE**

**MIĘSO,
WĘDLINY,
RYBY I JAJA**



**MLEKO
I PRODUKTY
MLECZNE**



OWOCE



WARZYWA



PIECZYWO, KASZE, RYŻ, MAKARON



Nasiona strączkowe i orzechy

ZALECANE:

- ☺ ziarna słonecznika, dyni i inne
- ☺ soczewica, cieciora, fasola biała, fasola czerwona
- ☺ niesolone orzechy, migdały, masło orzechowe i inne pasty z orzechów

UNIKAJ!

- ☹ zbyt dużej ilości roślin strączkowych, solonych i prażonych orzechów
- ☹ spożywania orzechów w nadmiarze (bardzo kaloryczne)
- ☹ samodzielnego jedzenia, zwłaszcza przez małe dzieci (groźne zadławienia)



ZDROWYPRZEDSZKOLAK.PL

Opracowanie: dr Anna Harton, dr Joanna Myszkowska-Rygiak,
Zakład Dietetyki, SGGW w Warszawie
na podstawie Turlejska H., Palczner U., Szponar L.,

grupa robocza w Zakładzie żywienia zaborowego.
Wyd. ODDK, Gdańsk 2004.

**CUKIER
I SŁODYCZE**



**NASIONA
STRĄCZKOWE,
ORZECHY
I TŁUSZCZE**

**MIĘSO,
WĘDLINY,
RYBY I JAJA**



**MLEKO
I PRODUKTY
MLECZNE**



OWOCE



ZIEMNIAKI

WARZYWA



PIECZYWO, KASZE, RYŻ, MAKARON



Słodycze

Uwaga na słodycze:

- ☹ to żywność wysokokaloryczna
- ☹ ilość energii zwykle przewyższa wartość odżywczą

UNIKAJ!

- ☹ tłustych ciast francuskich, tortów z dużą ilością kremów maślanych
- ☹ przemysłowo wytwarzanych ciast, ciasteczek, marmolad
- ☹ tłustych kremów
- ☹ wyrobów czekoladopodobnych

Dziecko powinno wiedzieć, że słodycze są **DOZWOLONE** ale w **OGRANICZONYCH ILOŚCIACH!**

Co wybierać do picia ?



Sok

- nie służy zaspokajaniu pragnienia, dlatego nie powinien zastępować wody
- powinien być spożywany zamiennie z owocami
- ze sklepu - może zawierać co najmniej 10% cukru
- najzdrowsze i zalecane dla dzieci są soki wyciskane ze świeżych owoców (bez dodatku cukru)



Woda

- służy zaspokajaniu pragnienia
- zalecane* są naturalne wody mineralne i wody źródlane – niskosodowe, nisko- i średniozmineralizowane
- o rodzaju wody informuje etykieta, którą należy starannie czytać
- nawyk picia wody u dziecka należy kształcić już od wczesnych lat, najlepiej w okresie niemowlęctwa

**Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zleceń dotyczących spożycia wody i innych napojów przez niemowlęta, dzieci i młodzież. Standardy Medyczne. Pediatria. 2011, 8 (1), 1-9.*

Zalecane dzienne spożycie wody*

Grupa	Wiek (lata)	Norma spożycia wody (ml/dobę)
Dzieci	1-3	1300
	4-6	1700
	7-9	1900

Zapotrzebowanie dziecka na wodę

10-15% masy ciała / na dobę

*Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.): Normy Żywienia Człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych.
Wyd. Lek. PZWL, Warszawa, 2008.

Dekalog żywienia dzieci

1. Zaplanuj 4-5 posiłków (wśród nich przynajmniej jeden powinien być ciepły)
2. W głównych posiłkach powinno być źródło pełnowartościowego białka (np. mięso / ryba / wędlina, jajko)
3. Włącz do diety produkty zbożowe, takie jak: grube kasze, naturalne płatki oraz ciemne pieczywo
4. Każdego dnia pamiętaj o mleku i jego przetworach
5. Zwiększ spożycie ryb i świeżych warzyw



„Talerz”
autor: Wiktoria Wolska, lat 4
Przedszkole nr 86, Poznań



„Zdrowy talerz”
autor: Wiktoria Długa, lat 5
Przedszkole Samorządowe nr 6. Kraków

Dekalog żywienia dzieci c.d.

6. Ogranicz spożywanie słodczy i napojów gazowanych oraz unikaj żywności typu „fast-food”
7. Unikaj potraw smażonych, wybieraj gotowane, duszone, pieczone w folii
8. Ogranicz sól i wysokoprzetworzoną żywność
9. Wybieraj dobrej jakości tłuszcz roślinny i masło
10. Wybieraj zdrowe napoje dla dziecka, szczególnie zalecana jest woda

SPĘDZAJ AKTYWNIIE CZAS ZE SWOIM DZIECKIEM



Przypisy końcowe:

- Wybrane pozycje piśmiennictwa umieszczono na przedmiotowych slajdach; pozostałe pozycje u autora.
- W prezentacji wykorzystano wybrane prace dzieci nadesłane w ramach konkursu „Zdrowy talerz przedszkolaka” organizowanego w akcji „Piramida Żywienia Przedszkolaka” (I edycja).
- Prezentacja przygotowana w ramach akcji „Piramida Żywienia Przedszkolaka (II edycja). Wszelkie prawa do rozpowszechniania i wykorzystywania poza ww. bez zgody autora zastrzeżone.