

Zdrowe odżywianie przedszkolaka

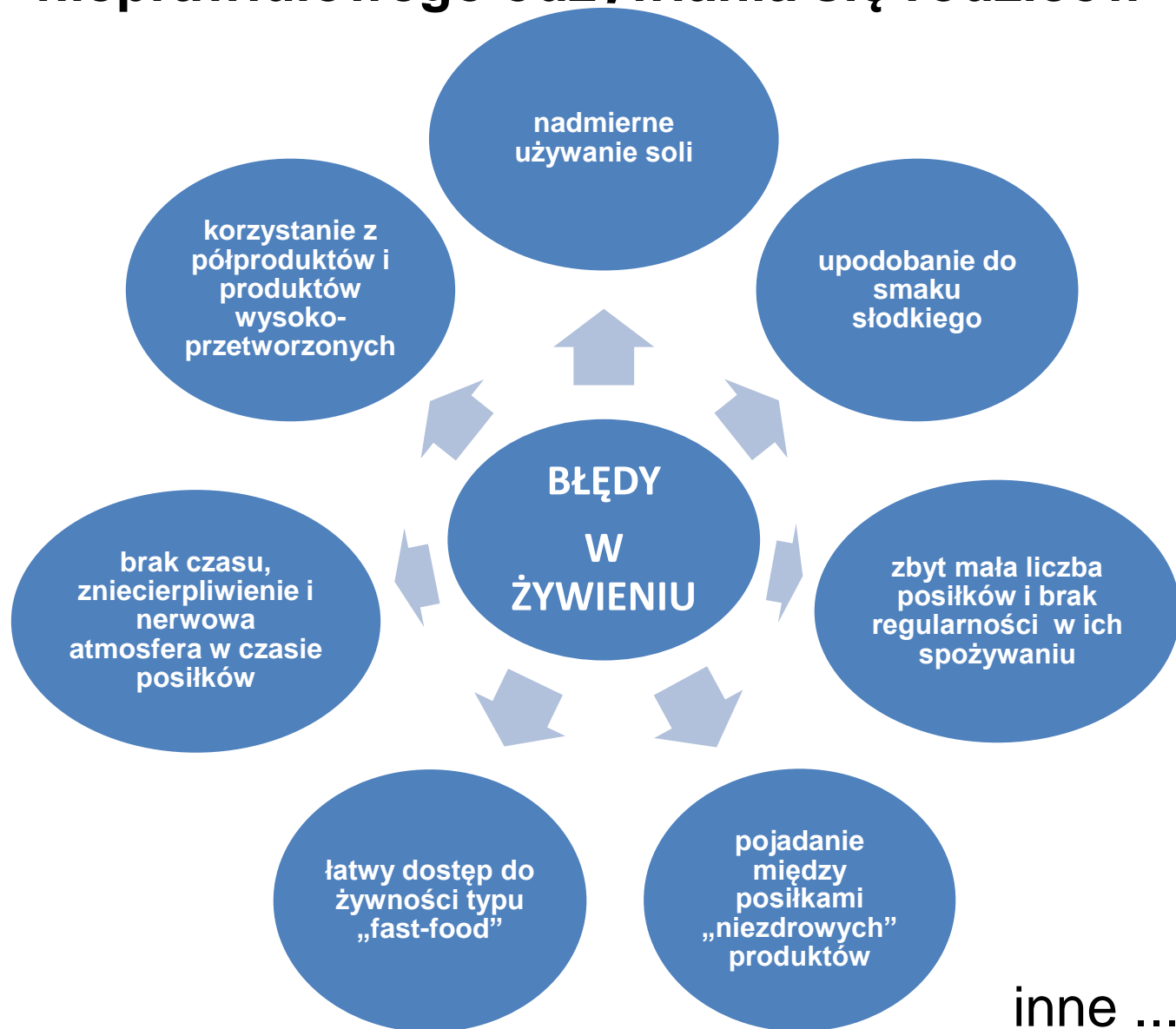


O czym będzie prezentacja ?

- 👉 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

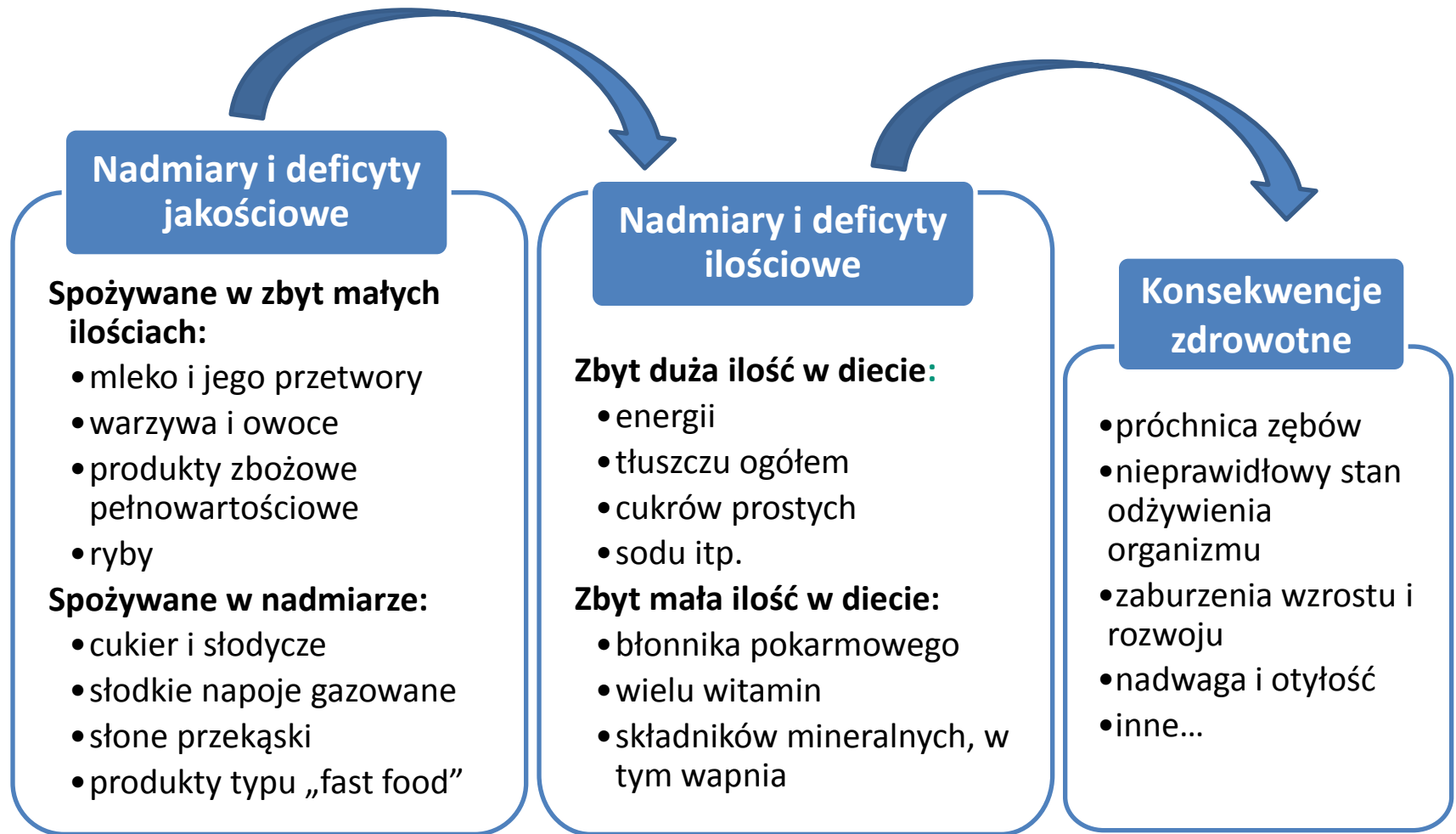
- może przyczyniać się do wyboru niezdrowych produktów
- „zmasowany atak” reklam na dzieci – każde z nich ogląda około 40 000 reklam rocznie

nadmierne rozdrobnienie produktów

- przecieranie, przygotowywanie potraw „łatwych” do gryzienia

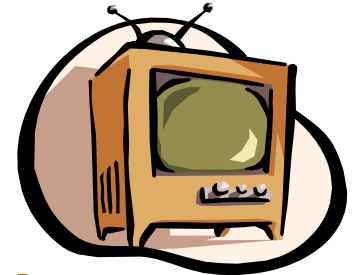
brak wiedzy i niska świadomość

Konsekwencje zdrowotne wynikające z błędów żywieniowych



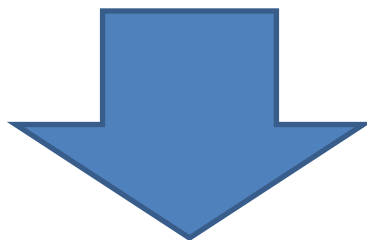
Aktywność fizyczna dzieci

- **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]

Aktywność fizyczna dzieci zależy od aktywności fizycznej rodziców



AKTYWNI RODZICE = AKTYWNE DZIECI

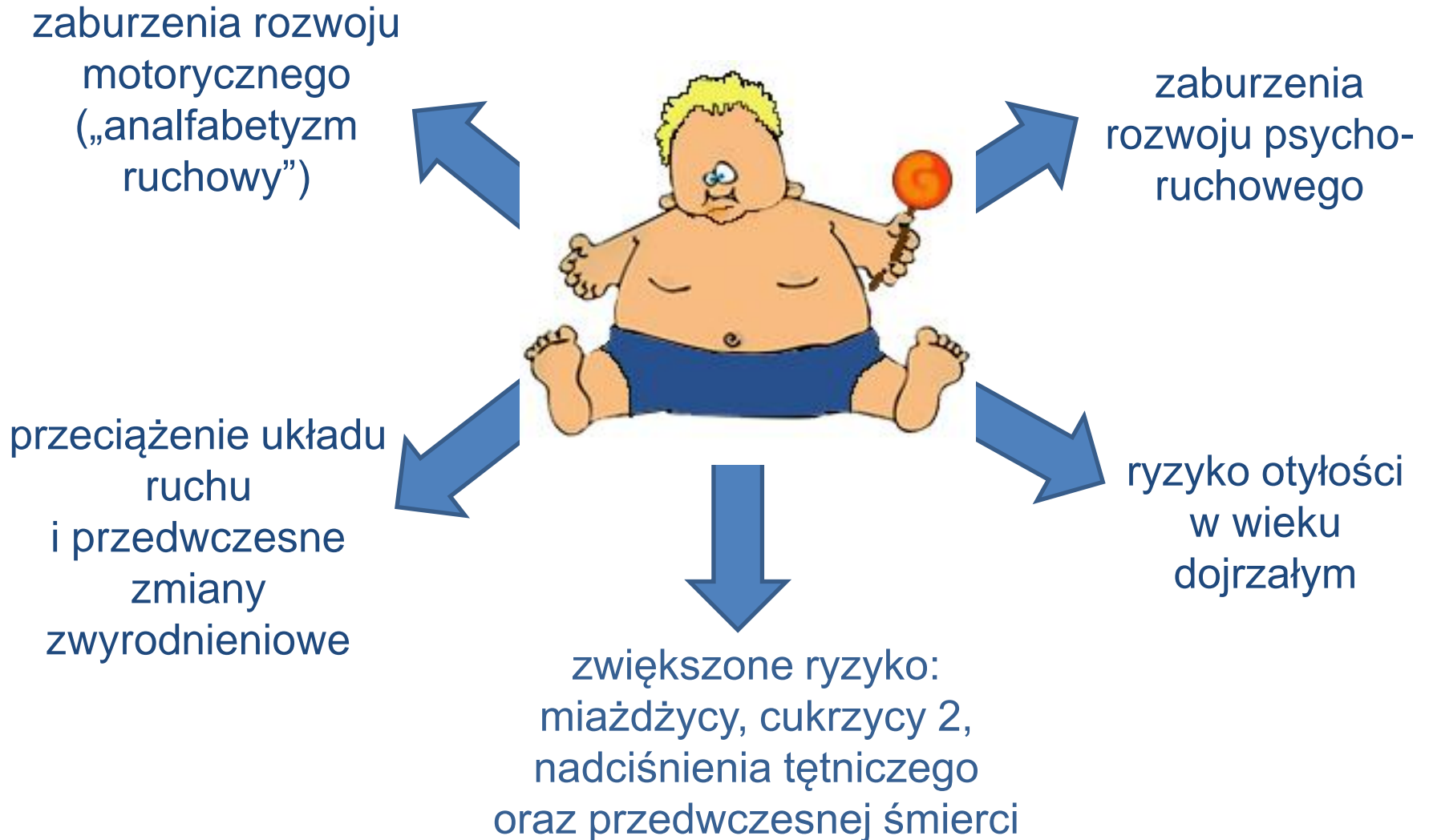


Prowadzone w Polsce badanie dowodzą,
że **nadwaga** i **otyłość** występują
odpowiednio u **5%** i **3.5%** dzieci
w wieku 3-7 lat

[Weker, 2000]

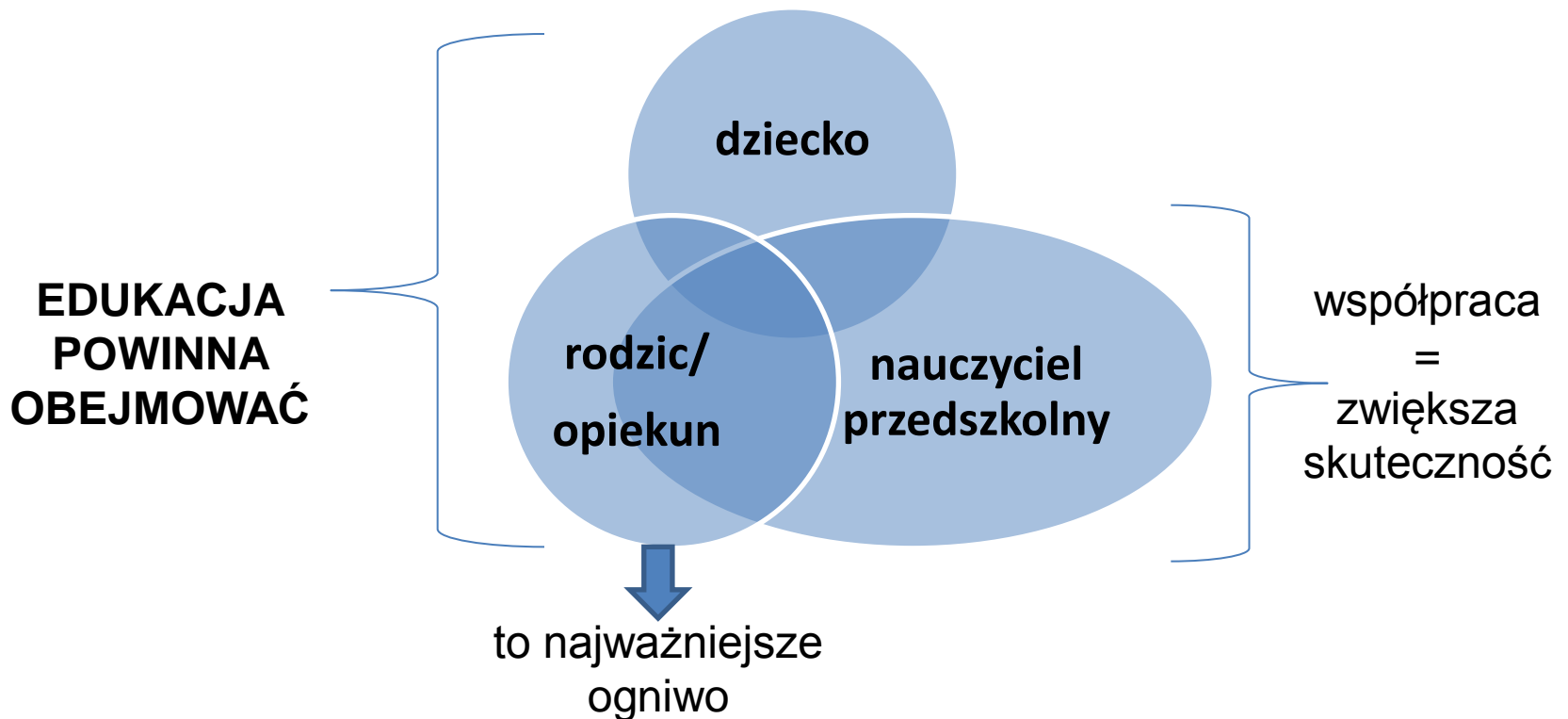
NADWAGA I OTYŁOŚĆ U DZIECI

- konsekwencje zdrowotne

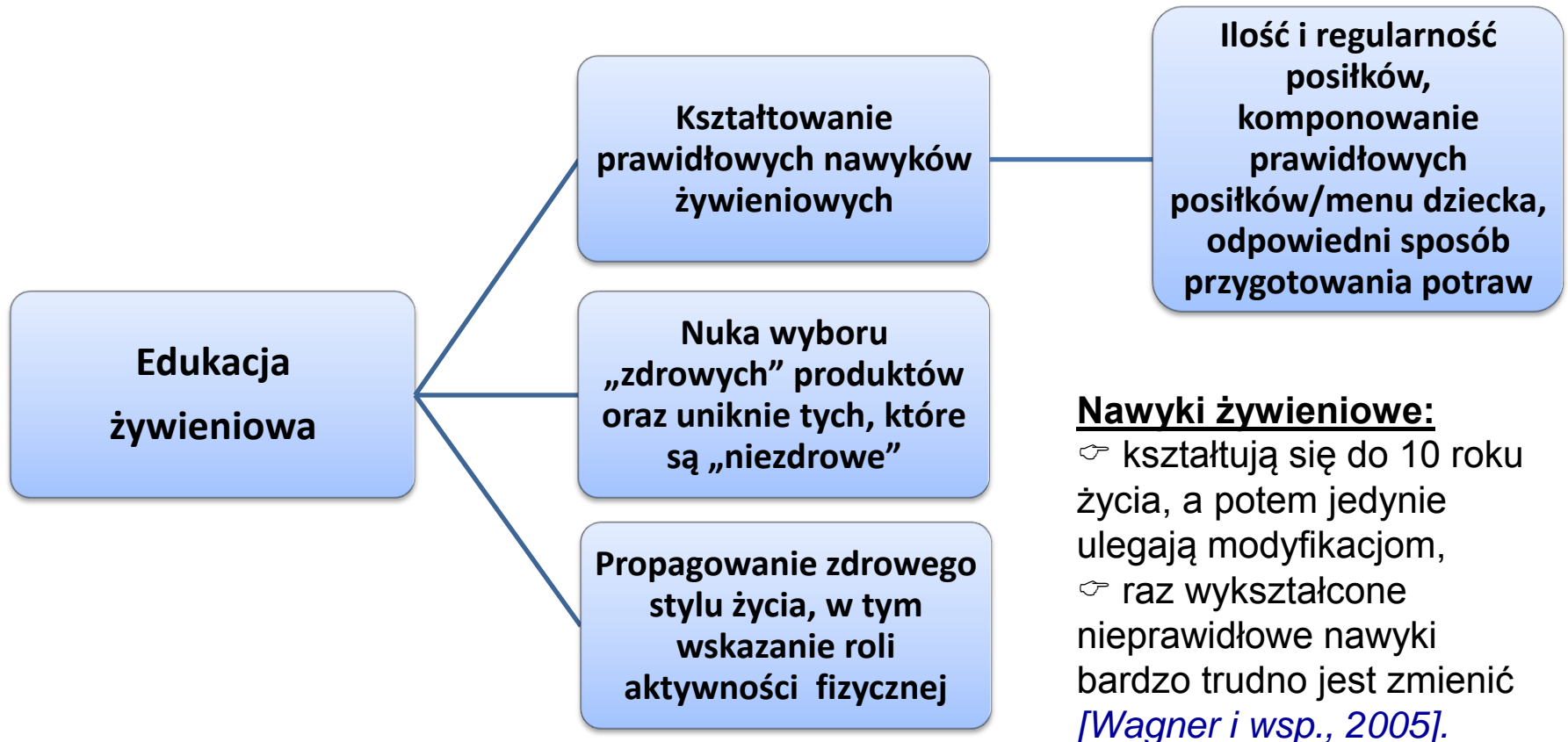


Edukacja żywieniowa

- **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



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



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 słodcyce
- 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



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



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



**CUKIER
I SŁODYCZE**



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



**MIĘSO, WĘDLINY,
RYBY I JAJA**



**MLEKO
I PRODUKTY
MLECZNE**

OWOCE



ZIEMNIANKI



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.



**CUKIER
I SŁODYCZE**



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



**NASIONA
STARCZKOWE,
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



Owoce

ZIEMNIAKI



WARZYWA



PIECZYWO, KASZE, RYŻ, MAKARON



UNIKAJ!

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

ZALECANE:

- ☺️ świeże, suszone i mrożone
- ☺️ soki wyciskane ze świeżych owoców



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

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 żółte, 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.



**CUKIER
I SŁODYCZE**



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



**NASIONA
STARCZKOWE,
ORZECHY
I TŁUSZCZE**

**MIEŚO, WĘDLINY,
RYBY I JAJA**



**KUPON
NA MIEŚO
I RYBY**



KUPON NA JAJKA



**KUPON
NA JOGURT**



KUPON NA SER



**KUPON
NA MLEKO**

**MLEKO
I PRODUKTY
MLECZNE**

OWOCE



**KUPON NA SOK
NATURALNY**



**KUPON
NA OWOCE**



**KUPON
NA OWOCE**



**KUPON
NA OWOCE**

ZIEMNIAKI



**KUPON
NA ZIEMNIAKI**



**KUPON
NA WARZYWA**



**KUPON
NA WARZYWA**



**KUPON
NA
WARZYWA**



**KUPON
NA WARZYWA**

WARZYWA



**KUPON NA KASZĘ
GRYCZANĄ**



**KUPON
NA MAKARON**



**KUPON NA BUKĘ
Z ZIARNAMI**



**KUPON
NA PSZENNE
PIECZYWO**



**KUPON
NA MIESZANE
PIECZYWO**



**KUPON
NA PIECZYWO
GRAHAM**

PIECZYWO, KASZE, RYŻ, MAKARON



UNIKAJ!

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

Mięso, wędliny, ryby i jaja

ZALECANE:

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



**CUKIER
I SŁODYCZE**



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



**NASIONA
STARCZKOWE,
ORZECHY
I TŁUSZCZE**

KUPON
NA NASIONA,
ORZECHY
I TŁUSZCZE

Tłuszcze

**MIĘSO, WĘDLINY,
RYBY I JAJA**



KUPON
NA MIĘSO
I RYBY



KUPON NA JAJKA

KUPON
NA JOGURT



KUPON NA SER



KUPON
NA MLEKO

**MLEKO
I PRODUKTY
MLECZNE**

OWOCE



KUPON NA SOK
NATURALNY



KUPON
NA OWOCE



KUPON
NA OWOCE



KUPON
NA OWOCE

ZIEMNIANKI



KUPON
NA ZIEMNIANKI



KUPON
NA WARZYWA



KUPON
NA WARZYWA



KUPON
NA
WARZYWA



KUPON
NA WARZYWA

WARZYWA



KUPON NA KASZĘ
GRYCZANĄ



KUPON
NA MAKARON



KUPON NA BUKŁĘ
Z ZIARNAMI



KUPON
NA PSZENNE
PIECZYWO



KUPON
NA MIESZANE
PIECZYWO



KUPON
NA PIECZYWO
GRAHAM

PIECZYWO, KASZE, RYŻ, MAKARON



UNIKAJ!

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

ZALECANE:

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



**CUKIER
I SŁODYCZE**



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



**NASIONA
STRĄCZKOWE,
ORZECHY
I TŁUSZCZE**

**MIĘSO, WĘDLINY,
RYBY I JAJA**



**KUPON
NA MIĘSO
I RYBY**



KUPON NA JAJKA



**KUPON
NA JOGURT**



**KUPON
NA SER**



**KUPON
NA MLEKO**

**MLEKO
I PRODUKTY
MLECZNE**

OWOCE



**KUPON NA SOK
NATURALNY**



**KUPON
NA OWOCE**



**KUPON
NA OWOCE**



**KUPON
NA OWOCE**

ZIEMNIAKI



**KUPON
NA ZIEMNIAKI**



**KUPON
NA WARZYWA**



**KUPON
NA WARZYWA**



**KUPON
NA WARZYWA**



**KUPON
NA WARZYWA**

WARZYWA



**KUPON NA KASZĘ
GRYCZANĄ**



**KUPON
NA MAKARON**



**KUPON NA BUKŁĘ
Z ZIARNAMI**



**KUPON
NA PSZENNE
PIECZYWO**



**KUPON
NA MIESZANE
PIECZYWO**



**KUPON
NA PIECZYWO
GRAHAM**

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)



**CUKIER
I SŁODYCZE**



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

Słodycze

Uwaga na słodycze:

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

**NASIONA
STRĄCZKOWE,
ORZECHY
I TŁUSZCZE**



grupa wartości w zakreślonej żywności zaborowej.
Wyd. ODDK, Gdańsk 2004.

**MIĘSO,
WĘDLINY,
RYBY I JAJA**



KUPON
NA MIĘSO
I RYBY

KUPON
NA JAJKA

KUPON
NA JOGURT



**MLEKO
I PRODUKTY
MLECZNE**

KUPON
NA SER

KUPON
NA MLEKO

OWOCE



KUPON
NA SOK
NATURALNY

KUPON
NA OWOCE

KUPON
NA
OWOCE

KUPON
NA OWOCE

KUPON
NA OWOCE

ZIEMNIAKI



KUPON
NA ZIEMNIAKI

KUPON
NA WARZYWA

KUPON
NA WARZYWA

KUPON
NA
WARZYWA

KUPON
NA WARZYWA

WARZYWA



KUPON
NA KASZĘ
GRYCZANĄ

KUPON
NA MAKARON

KUPON
NA BUKŁĘ
Z ZIARNAMI

KUPON
NA PSZENNE
PIECZYWO

KUPON
NA MIESZANE
PIECZYWO

KUPON
NA PIECZYWO
GRAHAM

PIECZYWO, KASZE, RYŻ, MAKARON

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. Pediaatria. 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



Dekalog żywienia dzieci c.d.

6. Ogranicz spożywanie słodyczy 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 tłuszcze roślinny i masło
10. Wybieraj zdrowe napoje dla dziecka, szczególnie zalecana jest woda

SPĘDZAJ AKTYWNIIE CZAS ZE SWOIM DZIECKIEM



- Wybrane pozycje piśmiennictwa umieszczono na slajdach.
- W prezentacji wykorzystano wybrane prace dzieci nadesłane w ramach konkursu „Zdrowy talerz przedszkolaka” organizowanego w akcji „Żywnie Pr
- Prezentacja przygotowana na podstawie akcji „Żywnie Pr