

Co dzieci powinny jeść w przedszkolu? – Poradnik dla Nauczycieli

Autor: dr Anna Kulikowska – dietetyk

Podstawowym zadaniem żywienia jest dostarczenie dziecku odpowiednich ilości energii i składników odżywczych. Umożliwia to jego właściwy rozwój, zarówno psychiczny, jak i fizyczny.

W żywieniu dzieci przedszkolnych ważny jest odpowiedni dobór produktów żywnościowych, muszą one być przede wszystkim urozmaicone oraz jak najmniej przetworzone. Urozmaicenie i podaż żywności nieprzetworzonej zapewnią dostarczenie optymalnej ilości składników odżywczych.

Istotna jest również odpowiednia liczba posiłków, regularność ich spożywania oraz wielkość porcji. Nie należy też zapominać o formie podania posiłku albowiem dzieci często jedzą oczami.

Ogólne zasady żywienia dziecka przedszkolnego

Zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia dla dzieci przedszkolnych zaleca się spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia (3 posiłki główne: śniadanie, obiad, kolacja oraz 2 posiłki uzupełniające: drugie śniadanie i podwieczorek) co 3-4 godziny. Dziecku w przedszkolu należy zapewnić śniadanie, obiad i podwieczorek.

W jadłospisie przedszkolaka powinny znaleźć się warzywa i owoce, produkty zbożowe z pełnego przemiału, produkty mleczne, mięso dobrej jakości, ryby morskie raz w tygodniu oraz zdrowe napoje i tłuszcze.

Produkty zbożowe

W każdym posiłku dziecka przedszkolnego powinny się znaleźć produkty zbożowe. Dostarczają one węglowodany (cukry), witaminy z grupy B oraz składniki mineralne jak: żelazo, cynk, magnez, fosfor i potas.

Szczególnie poleca się produkty zbożowe pełnoziarniste. W porównaniu do wysokooczyszczonej żywności produkowanej na bazie „białej” mąki, są one bogatsze w błonnik pokarmowy, witaminy (m.in. kwas foliowy i witaminę E) oraz składniki mineralne (m.in. magnez, cynk, potas).

Zaleca się jedzenie pieczywa typu graham oraz jasnego i razowego.

Na śniadanie można podawać muesli, płatki owsiane, popping z amarantusa, kasze oraz ryż – wszystko jako dodatek do zup mlecznych. Nie poleca się natomiast wysoko przetworzonych i silnie dosładzanych produktów określanych nazwą „płatki śniadaniowe”.

Jako dodatek do zup należy stosować kasze, ryż, makarony.

W drugim daniu należy pamiętać o możliwości zamiennego stosowania z ziemniakami ryżu, kasz (gryczanej, jęczmiennej, jaglanej), komosy ryżowej (guinoa) oraz makaronów.

Warzywa i owoce

Kolejna grupa produktów spożywczych, której nie może zabraknąć w żywieniu przedszkolaków to warzywa i owoce. Mają się one znaleźć w każdym posiłku, przy czym warzyw powinno być więcej niż owoców.

Warzywa i owoce są źródłem witamin (witaminy C, beta-karotenu oraz kwasu foliowego), minerałów (potas, wapń, magnez, żelazo), błonnika pokarmowego oraz przeciwutleniaczy.

W diecie dzieci przedszkolnych powinny znaleźć się zarówno warzywa świeże, jak i mrożone oraz kiszonki.

W okresie od wiosny do jesieni należy kupować warzywa i owoce sezonowe.

Należy zwrócić uwagę na podawanie dzieciom warzyw i owoców w różnych kolorach (pomarańczowe – marchew, dynia, mandarynka; zielone – brokuły, sałata, kiwi; czerwone – papryka, pomidor, truskawka). Zapewni to dostarczenie różnych składników odżywczych oraz pobudzi apetyt maluchów. Obowiązkowym dodatkiem do kanapek powinny być warzywa, pokrojone w kawałki odpowiednie do buzi i rączek dzieci.

Zaleca się umieszczenie warzyw, czy to w postaci surówki, czy warzyw gotowanych, w każdym posiłku obiadowym. Istnieje również możliwość podawania owoców z daniami mięsnymi (filet z indyka z morelami, pierś z kurczaka z ananase). W porze obiadowej nie może również zabraknąć zupy, bogatej w warzywa.

Lubianą przez dzieci i zdrową formą podania owoców jest sałatka owocowa. Z owoców można też sporządzać koktajle na bazie jogurtu lub mleka. Doskonałym podwieczorkiem będzie budyń z owocami. Warto również podawać same owoce pokrojone na kawałki.

Zaleca się rzadkie korzystanie z owoców w puszkach, ponieważ mają one mniej wartości odżywczych, niż ich świeże odpowiedniki. Dodatkowo zapuszkowane owoce często są dosładzane.

Dopuszcza się zastąpienie porcji warzyw i/lub owoców szklanką soku, najlepiej warzywnego.

Mleko i produkty mleczne

Ważnym elementem diety rozwijających się organizmów przedszkolaków są mleko i jego przetwory (jogurty, kefiry, maślanka, mleko acydofilne, sery twarogowe, sery żółte). Stanowią one najlepsze źródło wapnia w diecie dzieci. Dostarczają również białko oraz witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (witaminy A i D). Mleko jest jedynym produktem pochodzenia zwierzęcego, który ma działanie alkalizujące. Cecha ta jest ważna, ze względu na fakt, że stanowi przeciwwagę, dla naszej zachodniej diety, która ma zazwyczaj charakter zakwaszający.

Dzieciom w wieku przedszkolnym zaleca się spożywanie mleka o zawartości tłuszczu wynoszącej 2%.

W menu dzieci przedszkolnych powinny się znaleźć zupy mleczne, koktajle mleczne na bazie owoców, kakao, budyń, zupy zaprawione jogurtem lub mlekiem, kanapki z żółtym serem oraz kanapki z twarogiem (na słodko albo w postaci past np. pasta rybna).

Mięso, jaja, ryby, suche nasiona roślin strączkowych

W jadłospisie dzieci w wieku przedszkolnym należy uwzględnić produkty zaliczane do grupy określonej nazwą mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych. Stanowią one źródło pełnowartościowego białka, żelaza oraz witamin z grupy B, witaminy A, D i K.

Tłuste ryby morskie są korzystne ze względu na wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega-3. Ryby takie jak np. łosoś, czy makrela powinny się znaleźć w jadłospisie dzieci przedszkolnych przynajmniej 1 raz w tygodniu.

Ważnym elementem urozmaicającym dietę opartą o dania mięsne są potrawy z udziałem roślin strączkowych. Trzeba jednak pamiętać o właściwej obróbce kulinarnej nasion (np. odpowiednio długie moczenie poprzedzające gotowanie), pozwoli ona zmniejszyć zawartość substancji wzdymających i antyodżywczych oraz poprawi strawność.

Zalecane są chude wędliny i mięsa z indyka, kurczaka lub królika. Mięso drobiowe zawiera pełnowartościowe białko potrzebne do prawidłowego rozwoju organizmów dzieci. Co więcej, mięso to cechuje niska zawartość tłuszczu, dzięki czemu jest niskokaloryczne. Kotlet z piersi indyka ważący 200 g to tylko 150 kcal, podczas gdy taki sam kotlet z wieprzowiny to aż 250 kcal. Zaleca się podawanie drobiu bez skóry (która jest łatwa do usunięcia) albowiem zawiera ona dużo tłuszczu i cholesterolu. Należy pamiętać, że tłuszcz drobiowy ma korzystniejszy skład niż inne tłuszcze zwierzęce. Dodatkowo, mięso drobiowe zawiera takie składniki mineralne jak potas, magnez, żelazo i cynk.

Zaleca się aby białe mięso (drób, królik) znalazło się w jadłospisie dzieci 2-3 razy w tygodniu, natomiast mięso czerwone (wieprzowina, wołowina) 2-3 razy w miesiącu. Taka proporcja w ilości spożywanych rodzajów mięs stanowi wczesną profilaktykę, ograniczającą prawdopodobieństwo rozwoju chorób cywilizacyjnych w wieku dorosłym. Statystyki mówią, że osoby jedzące dużo mięs czerwonych (wieprzowiny i wołowiny) częściej zapadają na choroby układu krążenia, reumatoidalne zapalenie stawów oraz nowotwory (głównie jelita grubego i odczynu).

Zaleca się podawać dzieciom mięsa w postaci duszonej i pieczonej, należy natomiast unikać smażenia.

WNIOSEK

Mięso drobiowe jest zdrowsze w porównaniu do mięs czerwonych.

Jego dodatkową zaletą jest prostota i szybkość przygotowania.

W przypadku dzieci przedszkolnych często pojawia się pytanie: „czy dziecko może jeść parówki?”.

W jadłospisie dzieci przedszkolnych mogą znaleźć się parówki. Najlepiej, aby były to parówki drobiowe, zawierające przede wszystkim mięso drobiowe, a nie wieprzowe (należy czytać skład podany na etykiecie produktu). **Mięso drobiowe** jest doskonałym źródłem pełnowartościowego białka – niezbędnego składnika budulcowego, szczególnie ważnego dla rozwijających się organizmów dzieci.

W składzie parówki nie powinno być glutaminianu sodu i fosforanów. Duże spożycie fosforu może doprowadzić do utraty masy kostnej, hamuje bowiem wchłanianie wapnia z przewodu pokarmowego. Występuje on naturalnie w mięsie, rybach, jajach, mleku, orzechach, jest również dodawany do żywności. Należy więc wybierać parówki wolne od fosforanów. Z kolei glutaminian sodu jest dodawany do żywności w celu wzmocnienia jej smaku. Może posiadać właściwości alergenne. W glutaminianie sodu jest sód, którego nadmierne spożycie, również w postaci soli spożywczej/kuchennej, może prowadzić do rozwoju, w późniejszym okresie życia, nadciśnienia tętniczego, zaburzenia pracy nerek, chorób nowotworowych czy osteoporozy.

Tłuszcze

Nie należy całkowicie eliminować tłuszczu z diety dzieci przedszkolnych, przy czym w diecie tej powinny znaleźć się tłuszcze o odpowiedniej jakości.

- Do smarowania pieczywa zaleca się masło, ewentualnie miękkie margaryny wysokiej jakości.
- Najlepiej smażyć na olejach roślinnych, poleca się zwłaszcza olej rzepakowy.
- Do sałatek i surówek należy dodawać oleje roślinne – najkorzystniejsza dla zdrowia dzieci będzie oliwa.

Należy ograniczyć spożycie szkodliwych izomerów trans kwasów tłuszczowych. Występują one w produktach cukierniczych (herbatnikach, wafelkach, croissantach), twardych margarynach, popcornie, płatkach śniadaniowych, kostkach bulionowych i zupach w proszku oraz żywności typu fast-food).

Zdrowe przekąski

W diecie dzieci ograniczyć należy ilość cukrów, zwłaszcza tych pochodzących z produktów wysoko przetworzonych (np. cukierki, żelki, lizaki). Zamiast niezdrowych przekąsek należy dać dziecku alternatywę korzystną dla jego zdrowia. Zaleca się owoce świeże lub suszone oraz orzechy.

Czy parówkę można uznać za zdrową przekąską?

Tak, parówkę można nazwać zdrową przekąską, ale jest kilka warunków:

- Należy wybierać parówki o wysokiej zawartości mięsa (najlepiej drobiowego), bez glutaminianów, fosforanów i najlepiej z obniżoną zawartością soli.
 - Ważne jest urozmaicenie jadłospisu dziecka. Parówki nie należy podawać dzieciom codziennie, ale naprzemiennie z innymi produktami.
-

Sól

Zaleca się ograniczoną ilość soli w codziennym jadłospisie dzieci przedszkolnych. Należy pamiętać, że źródłem soli jest nie tylko dosalanie (czyli dosypywanie soli z solniczki na gotową potrawę), ale też gotowe produkty takie jak: konserwy, żywność wędzona, wędliny, pieczywo, żółty ser. W celu poprawy smaku potrawy zamiast solenia zaleca się używanie ziół np. bazylii, oregano, tymianku, majeranku, estragonu, rozmarynu.

Napoje

Należy pamiętać o odpowiedniej ilości płynów w diecie dzieci. Do picia poleca się wodę mineralną (przy czym unikamy wód o wysokiej zawartości składników mineralnych), herbatki owocowe i ziołowe, kawę zbożową, kakao. W ograniczonych ilościach można podawać soki owocowe. Zdecydowanie ograniczyć należy podaż słodzonych napojów gazowanych.