



ŻYWIENIE DZIECI W WIEKU 1-3 LAT

Najtrudniejszy okres dla rodzica jest wtedy, kiedy dziecko przechodzi od jedzenia całkowicie zależnego od matki do samodzielnego spożywania posiłków. Dziecko uczy się nowych smaków, produktów i konsystencji, stopniowo przechodząc do sposobu żywienia osób dorosłych. Zmienia się zapotrzebowanie energetyczne, które było potrzebne do intensywnego wzrostu natomiast w tym okresie większość energii jest wykorzystywana na potrzeby związane z aktywnością fizyczną. Zmiany w metabolizmie, rozwoju umysłowym, emocjonalnym i motorycznym znajdują odzwierciedlenie w mniejszym zainteresowaniu jedzeniem i zmiennym, tak zwanym „**blądzącym**” apetycie dziecka.

Najczęściej popełniane błędy przez rodziców w powyższym okresie w żywieniu małych dzieci – 1-3 lat, to:

1. Ograniczanie tłuszczu i cholesterolu – w diecie dzieci małych nie należy ograniczać tych składników, gdyż są to składniki niezbędne m. in. do prawidłowego rozwoju ośrodkowego układu nerwowego.
2. Nadmierne używanie soli, zgodnie z przyzwyczajeniami smakowymi osób dorosłych.
3. Utożsamianie naturalnego szczuplenia sylwetki dziecka z oznakami niedożywienia, dlatego dziecko jest zmuszane do zjadania większej ilości posiłku – mimo oznak sytości.
4. Dieta dziecka jest mało urozmaicona, gdyż rodzice wkładają zbyt mały wysiłek w przyzwyczajanie i uczenie dziecka jedzenia nowych produktów i potraw.
5. Nerwowa atmosfera, pośpiech i omawianie problemów rodzinnych w czasie posiłku wpływają na kojarzenie ich z przykrościami.

6. Nadmierne rozdrabnianie produktów może hamować rozwój psychomotoryczny dziecka.



ŻYWIENIE DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Uwaga dziecka podczas posiłków powinna być skupiona na jedzeniu, a nie powinna być rozpraszana np. przez telewizję. Podatność dzieci w tym wieku na reklamy telewizyjne może mieć wpływ na kształtowanie jego preferencji i zachowań związanych z żywieniem.

W codziennym jadłospisie należy uwzględniać produkty z wszystkich podstawowych grup żywieniowych, tak aby zapewnić optymalne pokrycie zapotrzebowania na składniki odżywcze.

Poza mlekiem, które jest głównym źródłem wapnia, powinny być podawane sery, twarogi, jogurty, kefir. Chude gatunki mięsa, ryby i drób, które są źródłem pełnowartościowego białka. Liczbę jaj należy ograniczyć do 3, maksymalnie do 4 tygodniowo.

Spożycie urozmaiconych gatunków pieczywa, produktów mącznych, kasz i innych przetworów zbożowych oraz odpowiedniej ilości warzyw i owoców zapewnia pokrycie zapotrzebowania na węglowodany złożone, składniki mineralne i witaminy.

W jadłospisie dziecka przedszkolnego należy stopniowo ograniczać cholesterol i tłuszcze nasycone, pochodzenia zwierzęcego, zastępując je olejami roślinnymi.

Należy kontrolować spożywanie słodczy, podjadanie między posiłkami i nie podawanie napojów gazowanych i sztucznie barwionych.

W przełamywaniu oporów dziecka do wprowadzenia niektórych produktów zalecanych w żywieniu mogą być pomocne np. posiłki z rówieśnikami lub poza domem.

Nie należy zmuszać dziecka do jedzenia.

Nie należy podawać dziecku zbyt dużych porcji posiłku, gdyż może to je zniechęcić do jedzenia.



PODSTAWOWE ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA MOŻNA SPROWADZIĆ DO tzw.

„4 U” wg prof. BERGERA:

- **UROZMAICENIE (szeroki asortyment produktów spożywczych)**
- **UMIAR (nieprzejadanie się)**
- **UNIKANIE (nadmiaru soli, cukru)**
- **UREGULOWANIE (stałe pory i liczba posiłków w ciągu dnia)**

Tymi zasadami się kierujemy!

WODA

Im dziecko młodsze tym jego organizm zawiera jej więcej. Niemowlęta karmione metodą na żądanie piersią lub sztucznie nie potrzebują dodatkowego pojenia.



Woda...:

- jest konieczna do trawienia i wchłaniania pokarmów.
- z wodą następuje wydalanie niepotrzebnych produktów przemiany materii, związków trujących nagromadzonych w organizmie
- bierze udział w regulacji temperatury
- daje poślizg w stawach dzięki czemu możemy się poruszać.

Woda stanowi podstawowy element każdej komórki organizmu, jest nośnikiem substancji dostarczających energię i składniki budulcowe oraz ważnym regulatorem ciepłoty ciała.

Codzienna dieta małego dziecka powinna zawierać odpowiednią ilość płynów. Zapotrzebowanie na płyny u dzieci jest większe niż u dorosłych i wzrasta jeszcze, kiedy maluch jest niezwykle ruchliwy lub choruje i ma wysoką temperaturę.

Małe dziecko potrzebuje w ciągu doby około **2 litrów płynów**, wliczając w to wodę zawartą w sokach, owocach, warzywach i zupach.

Podstawowymi płynami w diecie małego dziecka są wody mineralne niegazowane, soki owocowo-warzywne, jogurty, kefiry, koktajle mleczno-owocowe, herbatki owocowo-ziołowe.

Nie należy podawać małym dzieciom słodkich, sztucznie barwionych napojów gazowanych typu "cola" i innych, zawierających w swym składzie sacharozę lub sorbitol, oraz napojów typu "tonik" z zawartością chininy.



Podział produktów spożywczych

1. Produkty zbożowe

W skład tej grupy wchodzi: mąka, kasze, ryż, płatki, pieczywo, makarony. Wartość odżywcza produktów zbożowych zależy od rodzaju ziarna oraz stopnia jego przemiału. Wszystkie składniki (z wyjątkiem skrobi) zgromadzone są głównie w zewnętrznej części ziarna, w większym stopniu dotyczy to pszenicy niż żyta. W ziarnie żyta składniki odżywcze i błonnik pokarmowy są rozłożone bardziej równomiernie. Podczas przemiału części zewnątrz ziarna zostają usunięte, dlatego mąki ciemne i grube kasze (mało oczyszczone) oraz potrawy z nich przyrządzane zawierają znacznie więcej witamin i składników mineralnych oraz błonnika. Produkty zbożowe są bogate w węglowodany złożone, głównie skrobię i białko. Jednakże w tych produktach białko ma niską wartość

biologiczną, co oznacza, że nie ma w dostatecznych ilościach wszystkich aminokwasów egzogennych, tzn. takich, których organizm nie potrafi wytwarzać, w związku z tym muszą być dostarczane z żywnością. Białka te są wykorzystywane przez organizm człowieka

w niewielkim stopniu. W produktach zbożowych w stosunkowo dużych ilościach występują również takie składniki, jak: fosfor, cynk, magnez, żelazo, mangan, siarka, chlor oraz witaminy z grupy B (zwłaszcza witamina B1), a także błonnik pokarmowy. Mało jest w nich tłuszczu i wapnia, praktycznie wcale nie zawierają witaminy A, D i C. Produkty zbożowe wykazują właściwości kwasotwórcze.

2. Mleko i przetwory mleczne

Do tej grupy produktów należą: mleko, maślanka, sery twarogowe, sery podpuszczkowe dojrzewające, napoje fermentowane, jak kefir czy jogurt. Mleko i przetwory mleczne to najcenniejsze produkty spożywcze, zawierające wysokowartościowe białko, dobrze przyswajalny wapń i tłuszcz oraz laktozę, czyli cukier mlekowy, a także witaminy A i D rozpuszczalne w tłuszczach oraz witaminy z grupy B, zwłaszcza witaminę B2. Natomiast ubogie są w żelazo i witaminę C, a błonnik pokarmowy w nich nie występuje. Mleko i jego przetwory mają właściwości zasadowotwórcze (alkalizujące).

3. Mięso, wędliny, ryby

Mięso, wędliny i ryby są dobrym źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej, a także tłuszczu, składników mineralnych (głównie fosforu), dobrze przyswajalnego żelaza, cynku, siarki oraz witaminy A i witamin z grupy B (zwłaszcza B1, B12 i PP). Trzeba pamiętać, że produkty z tej grupy są praktycznie jedynym źródłem witaminy B12, ilość białka w nich waha się w granicach 15-20%. Wśród tej grupy produktów wyróżnia się mięso zwierząt rzeźnych (tzw. mięso czerwone) oraz mięso drobiu (tzw. Mięso białe) zawierające mniej tłuszczu w porównaniu z mięsem zwierząt rzeźnych. Jedynie skóra drobiu ma znaczne ilości tego składnika. Zawartość tłuszczu w mięsie waha się w szerokich granicach (2-30%), zależnie od gatunku i wieku zwierzęcia, stopnia utuczenia oraz części tuszy. Bardzo wartościowym produktem w tej grupie są ryby, których wartość odżywcza zbliżona jest do mięsa. Białko i tłuszcz zawarte w rybach mają wysoką wartość odżywczą. Ryby, zwłaszcza morskie, są bardzo dobrym źródłem składników mineralnych, takich jak miedź, jod, kobalt, a także witaminy A i D. Ponadto ryby spożywane z ościami dostarczają spore ilości wapnia. Ryby pochodzenia morskiego zawierają bardzo wartościowy tłuszcz bogaty w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT: n-3 i n-6), konieczne do prawidłowego rozwoju młodych organizmów ze względu na ich istotną rolę w rozwoju i funkcjonowaniu mózgu oraz procesach widzenia. Ponadto kwasy n-3 są ważnym czynnikiem w profilaktyce miażdżycy. Zawartość tłuszczu w rybach zależy od ich rodzaju i waha się od 0,2% do 25%. Do ryb tłustych zaliczamy węgorza i

łososia, natomiast chude ryby to np. dorsz i mintaj. Produkty wchodzące w skład tej grupy mają działanie kwasotwórcze.

4. Jaja

Jaja kurze dostarczają pełnowartościowego białka, co oznacza, że jest ono w 100% wykorzystywane przez organizm człowieka. Żółtko jaja jest dobrym źródłem żelaza oraz witaminy A i D. Należy jednak pamiętać, że zawiera również duże ilości cholesterolu, w związku z tym jego spożycie powinno być kontrolowane. Jaja kurze posiadają właściwości kwasotwórcze.

5. Ziemniaki

Ziemniaki są dobrym źródłem węglowodanów złożonych występujących w postaci skrobi, zawierają błonnik pokarmowy oraz składniki mineralne, jak fosfor, chlor, sód, magnez i żelazo. Ziemniaki zawierają także prawie wszystkie witaminy z grupy B oraz witaminę C, której ilość zmniejsza się podczas przechowywania i działania wysokiej temperatury podczas gotowania czy smażenia. Ziemniaki mają działanie zasadotwórcze.

6. Warzywa i owoce

Warzywa i owoce są w diecie głównym źródłem błonnika pokarmowego oraz witamin i składników mineralnych. Ze względu na różnorodność dzieli się je na trzy grupy:

- warzywa i owoce stanowiące dobre źródło witaminy C – papryka, wszystkie rodzaje kapusty (biała, włoska, czerwona), brukselka, kalafior, kalarepa i pomidory, porzeczki (czarne, czerwone, białe), truskawki, maliny, poziomki, agrest i czarne jagody oraz owoce cytrusowe (pomarańcze, cytryny i grejpfruty);
- warzywa i owoce będące dobrym źródłem karotenu, czyli prowitaminy A – jarmuż, marchew, kapusta pekińska, koper, fasolka szparagowa, sałata, brokuły, szczaw, szpinak, dynia, cykoria, pomidory, morele, melony i papaja;
- inne warzywa i owoce – takie, jak buraki, cebula, ogórki, pietruszka, por, rzodkiewka, kukurydza, winogrona, gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie i wiele innych, które chociaż zawierają niewielkie ilości witaminy C i karotenu, to są cennym źródłem składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

Wszystkie warzywa i owoce mają silne właściwości zasadotwórcze.

7. Suche nasiona roślin strączkowych i orzechy

W skład tej grupy zalicza się: groch, fasolę, bób, soję i soczewicę, które stanowią dobre źródło białka, błonnika pokarmowego, węglowodanów, witamin z grupy B (szczególnie tiaminy i niacyny) oraz składników mineralnych, jak żelazo, miedź, magnez, potas i siarka. Nasiona roślin strączkowych zawierają węglowodany typu pentozanów oraz

substancje antyodżywcze, jak inhibitory trypsyny, izoflawony. Duże spożycie tych nasion może prowadzić do wzdęć i trudności w procesie trawienia. Odpowiednia obróbka cieplna i moczenie wpływają korzystnie na ich strawność. Szczególne miejsce w tej grupie zajmuje soja, która oprócz białka zawiera znaczne ilości tłuszczu (18-20%). Z jej nasion produkuje się olej sojowy posiadający dużą ilość niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Bogate w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe są również orzechy (włoskie, laskowe, pistacjowe, ziemne), które są także dobrym źródłem błonnika pokarmowego, składników mineralnych (zwłaszcza magnezu) oraz witamin. Trzeba jednak pamiętać, że są to produkty wysokokaloryczne. Nasiona roślin strączkowych i orzechy to produkty, które mają działanie zasadowotwórcze.

8. Tłuszcze

Tłuszcze dzielimy na tłuszcze pochodzenia zwierzęcego (masło, smalec, słonina i łój) i tłuszcze pochodzenia roślinnego (oleje i margaryny). Masło zawiera od 73 do 84% łatwo strawnego tłuszczu, składającego się głównie z kwasów nasyconych, jest źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, zwłaszcza witaminy A i D, oraz cholesterolu. Do produktów tej grupy należy też śmietana, która, podobnie jak masło, dostarcza głównie tłuszczu, a dodatkowo zawiera pewne ilości witaminy A, białka i składników mineralnych. Smalec i słonina są jedynie źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Tłuszcze roślinne zawierają natomiast wielonienasycone niezbędne kwasy tłuszczowe, których ilość zależy od rośliny, z której olej jest pozyskiwany. Najwięcej wielonienasyconych niezbędnych kwasów tłuszczowych zawiera olej słonecznikowy oraz sojowy i uszlachetnione margaryny z nich produkowane. Powinny być one spożywane przede wszystkim w stanie surowym jako składnik majonezów, dodatek do past i sałatek oraz do smarowania pieczywa, ponieważ wielonienasycone kwasy tłuszczowe są wrażliwe na wysokie temperatury i pod jej wpływem ulegają zniszczeniu, w wyniku tego powstają szkodliwe dla organizmu człowieka związki. Do przyrządzania potraw gotowanych, duszonych, czy smażonych zaleca się stosowanie oleju rzepakowego oraz oliwę z oliwek, które to tłuszcze zawierają więcej kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, a znacznie mniej kwasów wielonienasyconych, w związku z tym nie ulegają szybkiemu utlenianiu.

9. Cukier i słodycze

Do tej grupy zaliczamy cukier i wyroby czekoladowe, cukiernicze, ciastkarskie, dżemy, marmolady oraz miód. Cukier nie zawiera żadnych składników odżywczych, jest tylko źródłem „pustych kalorii”. Pozostałe produkty zawierają, oprócz znacznych ilości cukru

(40-90%), niewielkie ilości białka i składników mineralnych. Dodatkowo wyroby cukiernicze, ciastkarskie i czekolada zawierają znaczne ilości tłuszczu. Produkty te powinny być spożywane w ograniczonych ilościach. Cukier i słodczyce działają zakwaszająco na organizm człowieka.



W naszym przedszkolu dysponujemy miejscami dla dzieci z różnych grup wiekowych. Jadłospisy są dostosowane do żywienia dzieci w przedziale wiekowym 1-3 lat oraz 4-6 lat.

Przy układaniu jadłospisów kierujemy się średnioważoną racją pokarmową dla dzieci, przy udziale procentowym obu grup w dziennej normie żywienia, którą wyliczamy ze wzoru podanego w najnowszej literaturze dotyczącej racjonalnego żywienia. Na 100% całodziennego wyżywienia dzieci w przedszkolu realizujemy 75%. Pozostała część racji pokarmowej przypada na żywienie w domu maluszka (kolacja). Dzieciom w naszym przedszkolu podajemy trzy posiłki:

- ✓ śniadanie
- ✓ zupę z przekąską
- ✓ II danie



Dzienne racje pokarmowe wyrażone w produktach

Lp.	Grupa produktów	75%	ILIŚĆ PRODUKTÓW (100%)	
			Dzieci 1-3 lat	Dzieci 4-6 lat
1.	PRODUKTY ZBOŻOWE			
	Pieczywo pszenne, żytnie	113	90	170
	Mąka, makarony	33	30	50
	Kasze, ryż	23	35	30
	Ziemniaki	150	200	200
2.	WARZYWA I OWOCE			
	Warzywa	291	350	400
	Nasiona strączkowe i orzechy	6,6	5	10
	Owoce	187	250	250
3.	MLEKO I PRODUKTY MLECZNE			
	Mleko i napoje mlecz. fermentowane	412	550	550
	Sery twarogowe	43	50	60
	Sery podpuszczkowe	7	7	10
4.	MIĘSO, WĘDLINY, RYBY, JAJA			
	Mięso, drób	28	30	40
	Wędliny	15	20	20
	Ryby	11	-	20
	Jaja	0,5	$\frac{3}{4}$	$\frac{3}{4}$
5.	Tłuszcze zwierzęce	17	16	25
	roślinne	9	9	12+2(mieszane)

)
6.	CUKIER I SŁODYCZE	33	30	35

*Produkty wyrażone są w g.



Dobre zasady do sporządzenia prawidłowego całodziennego jadłospisu dla dzieci:

- **I śniadanie:** Warto podać zupę mleczną, albo ciepły napój mleczny (kawa zbożowa, kakao, bawarka, musli). Ponadto należy podać urozmaicone asortymentowo pieczywo z masłem, wędliną, serem lub jajkiem, najlepiej w postaci past z dodatkiem zieleniny, twarogu. Zalecany jest dodatek warzyw lub owoców.
- **II śniadanie:** powinno nieco łagodzić uczucie głodu przed obiadem, ale nie powinno być zbyt sycące. Dobrze jest podać małą kromkę chleba z dodatkiem produktów białkowych (sera, wędliny) lub warzywnych. Do picia soki, jogurt owocowy lub herbaty ziołowe.
- **Obiad:** Powinien składać się z zupy, drugiego dania i lekkiego deseru. Zupy gotujemy na wywarach jarskich (polecane są zupy o wyraźnym smaku i dużej ilości warzyw, jak pomidorowa, ogórkowa, barszcz czerwony, jarzynowa). Zupy można zabielać mlekiem, śmietanką i ewentualnie zagęszczać mąką. Drugie danie powinno zawierać warzywa, produkt białkowy (jak mięso, jajko, ser) oraz węglowodanowy (jak ryż, ziemniaki, kluski, kaszę). Na deser wystarczy kompot lub porcja świeżych owoców.
- **Podwieczorek:** powinien być małym posiłkiem słodkim. Można podać porcję ciasta, lub koktajl mleczny, mus owocowy, galaretkę. Można też podać owoce lub przetwory owocowe.
- **Kolacja:** powinna być posiłkiem gotowanym. Mogą to być gotowane warzywa i produkty warzywno-mięsne, ale też pieczywo i napoje z dodatkiem mleka.



Porcje powinny być niewielkie, lepiej gdy dziecko będzie chciało dokładkę, niż jeśli będzie zmuszane do jedzenia. Jeśli chcemy aby dziecko zjadało posiłki główne, nie należy mu nic podawać między posiłkami. Przed jedzeniem należy unikać męczących, dalekich spacerów, a po zabawie umożliwić dziecku 10-15 minutowy odpoczynek. Należy również zwracać uwagę, aby dziecko nie oczekiwało zbyt długo przy stole na posiłek.

Pamiętajmy, że przyzwyczajenia i preferencje żywieniowe z dzieciństwa mogą rzutować na nasze zwyczaje związane z żywieniem przez całe życie. Poza tym niedbałość

w diecie dziecka może ograniczać kluczowe dla rozwoju składniki odżywcze (białko, wapń, żelazo, witaminy), przez co nasza pociecha nie osiągnie maksimum swych możliwości, może też mieć gorszą kondycję, samopoczucie i mniejszą odporność na choroby. Racjonalne żywienie jest ważne w każdym wieku, ale dla takiego malucha może być wręcz kluczowe dla rozwoju.



Opracowała:
Renata Szkaradek
dietetyk PP nr.1



Literatura:

Red.: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008

Red.: prof. dr hab. n. med. J. Soch, Żywnienie dzieci zdrowych i chorych, PZEL Warszawa 1998

H. Turlejska, U. Pelzner, L. Szponar, E. Konecka - Matyjek, Zasady racjonalnego żywienia – zalecane racje pokarmowe dla wybranych grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego, ODiDK, Gdańsk 2006

B. Swinney, Zdrowe jedzenie dla zdrowych dzieci, Zielona Sowa, Kraków 2008