

Żywienie dzieci w wieku przedszkolnym (4-6 lat)

Dzieci w wieku przedszkolnym charakteryzuje nieco mniejsze (w porównaniu z wiekiem niemowlęcym i poniemowlęcym) tempo wzrastania organizmu dziecka, przy jednoczesnym wzroście poziomu aktywności fizycznej. To także czas, w którym następuje intensywny rozwój pamięci. Prawidłowe żywienie dziecka ma istotny wpływ na rozwój fizyczny oraz psychiczny.

W tym czasie ważną rolę w rozwoju dziecka mają nie tylko jego własne doświadczenia, ale także naśladowanie innych osób. Zaobserwowane oraz zapamiętane z tego okresu informacje dotyczące żywienia są bardzo istotne z punktu widzenia kształtowania się prawidłowych, ale także i nieprawidłowych nawyków żywieniowych.

Wartość energetyczna diety dziecka w tym wieku powinna wynosić około 1400 kcal. Jeśli dziecko chodzi do przedszkola, w którym zapewnione jest jego wyżywienie (śniadanie lub II śniadanie, obiad i podwieczorek), to powinno ono zapewniać podaż energii i składników odżywczych na poziomie 75% całkowitego dziennego zapotrzebowania. Pozostałe 25% dziecko zjada w domu w postaci kolacji. Dopuszczalne jest zjedzenie przed dziecko w domu pierwszego śniadania- wówczas śniadanie w przedszkolu traktowane jest jako drugie śniadanie.

Produkty podawane dzieciom powinny charakteryzować się dużą wartością odżywczą oraz wysoką jakością. Dieta powinna być urozmaicona, a pory podawania posiłków uregulowane w czasie.

W całodzienniej diecie dziecka należy uwzględnić: mleko i jego przetwory, jaja, chude mięso, wysokogatunkowe wędliny, produkty zbożowe z pełnego przemiału ziarna, tłuszc (masło, oleje) oraz świeże warzywa i owoce.

Najczęściej występujące błędy w zakresie żywienia dziecka w wieku przedszkolnym:

- zbyt duża ilość słodczy, napojów gazowanych i słodzonych, która może przyczyniać się do rozwoju nadwagi i otyłości,
- zbyt małe spożycie produktów będących źródłem wapnia (mleka i przetworów mlecznych),
- zbyt małe spożycie warzyw,
- zbyt duże spożycie produktów wysokoprzetworzonych: słodczy, ciast, ciastek, fastfoodów, chipsów,
- zbyt duża liczba posiłków w ciągu dnia (dziecko często niepotrzebnie zjada dwa obiady – jeden w przedszkolu i drugi w domu),
- zbyt duże spożycie soli,
- niekontrolowane podawanie soków i słodkich napojów w celu gaszenia pragnienia u dziecka.

Należy uważać na produkty dedykowane dzieciom (kolorowe etykiety, z postaciami z bajek, infantylnie nazwane), które często zawierają zbędny dodatek cukru, syropu glukozowo-fruktozowego, soli, dodatków do żywności (barwników i konserwantów).

Żywienie dzieci w wieku przedszkolnym (4-6 lat)

Przykładowy asortyment produktów zalecanych w żywieniu dzieci w wieku przedszkolnym
wraz z orientacyjną liczbą i wielkością porcji:

Grupy produktów	Produkty	Ilość porcji	Przykładowa wielkość jednej porcji
Produkty białkowe	<ul style="list-style-type: none"> - Nabiał tj.: <ul style="list-style-type: none"> • mleko, jogurt, kefir, ser żółty, ser biały, jaja, - chude mięso, - ryby, - drób, - wędliny, - suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, soja) 	4 porcje	<ul style="list-style-type: none"> - 1 szklanka mleka, - ½ szklanki jogurtu/kefiru/maślanki, - 2-3 łyżeczki twarożku/sera białego lub 1 plasterka sera żółtego, - 1 jajko lub 2 plastry wędliny, - plaster pieczonego schabu lub ryby lub ½ małej piersi z kurczaka, - 5 fasolek szparagowych
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> - pieczywo z pełnego przemiału zbóż, - pieczywo białe, - ryż, - kasze, - płatki zbożowe bez cukru, - makarony, - kluski 	5 porcji	<ul style="list-style-type: none"> - ½ bułki pszennej lub 1 kromka jasnego chleba, - 1 bułka pełnoziarnista lub 1 kromka chleba razowego, - ½ szklanki płatków zbożowych, - ½ szklanki ugotowanej kaszy gryczanej lub makaronu lub ryżu, - naleśnik lub placuszek
Warzywa	<ul style="list-style-type: none"> - buraki, - papryka, - pomidor, - bakłażan, - ziemniaki, - kalafior, - kalarepa, - cukinia, - pietruszka, - por, - seler, - cebula, - rzodkiewka, - groszek zielony, - kapusta, - ogórek, - awokado, - bób, - brokuły, - brukselka, - dynia, - kabaczek, - marchew, - sałata, - szczypiorek, - natka pietruszki, - szpinak itd. 	5 porcji	<ul style="list-style-type: none"> - ½ szklanki startej marchwi, - 2 ziemniaki, - 1 pomidor, - ½ szklanki brokułów, - ½ szklanki kalafiora, - ½ buraka, - 4 rzodkiewki
Owoce	<ul style="list-style-type: none"> - borówki, - jagody, - porzeczki, - śliwki, - jeżyny, - winogrona, - granat, - arbuz, - czereśnie, - maliny, - truskawki, - wiśnie, - ananas, - żurawina, - banan, - brzoskwinia, - cytryna, - gruszka, - mandarynka, - pomarańcza, - melon, - morela, - nektarynka, - jabłko itd. 	3-4 porcje	<ul style="list-style-type: none"> - średnie jabłko, - mała gruszka, - 3 szt. suszonych moreli, - ½ szklanki porzeczek lub jagód, - ½ szklanki malin, - ½ szklanki soku ze świeżych owoców
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> - oliwa z oliwek/olej rzepakowy, - masło 	1-2 porcje	<ul style="list-style-type: none"> - 1 łyżeczka oliwy z oliwek/oleju rzepakowego, - 1 łyżeczka masła