



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY W ŻYWIENIU DZIECI W ŻŁOBKACH I PRZEDSZKOLACH I JAK IM ZARADZIĆ?

Dieta w żłobku lub przedszkolu powinna dostarczać dziecku ok. 75% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Oznacza to, że większość posiłków w ciągu dnia, dziecko spożywa w placówce. Dlatego należy zadbać o to, aby jadłospis dla dzieci był:

- **dobrze zbilansowany** – pod względem energii i wartości odżywczej oraz
- **urozmaicony** – zawierał różne grupy produktów, ponieważ każda z nich dostarcza innych, niezbędnych dziecku składników odżywczych.

Jest to konieczne do prawidłowego wzrostu i optymalnego rozwoju dzieci, a odpowiednio skomponowane posiłki mają duży wpływ na kształtowanie ich nawyków żywieniowych.

Jakie błędy są najczęściej popełniane w żywieniu dzieci w żłobkach i przedszkolach oraz jak sobie z nimi radzić?

- **Monotonna dieta** – Powszechnym błędem w żywieniu dzieci jest brak urozmaicenia. Podawanie dziecku tych samych potraw zbyt często, po pewnym czasie może powodować znudzenie oraz brak ochoty na jedzenie. Dotyczy to również ulubionych dań. Różnorodność posiłków wpływa na poprawę apetytu i powoduje, że są one akceptowane i chętniej spożywane. A przy tym stosowanie szerszego asortymentu produktów umożliwia dostarczenie organizmowi większej ilości niezbędnych składników odżywczych. Ważny jest również estetyczny wygląd posiłków. Kolorowe, przyciągające wzrok potrawy pobudzają apetyt i są chętniej spożywane przez dzieci.
- **Nieprawidłowa konsystencja potraw** (nadmierne rozdrabnianie potraw) – Konsystencję posiłków należy dostosować do wieku i umiejętności dziecka. Zmiana konsystencji posiłków jest bardzo ważna w rozwoju aparatu mowy. Warto zadbać o to, aby konsystencja podawanych dzieciom posiłków była urozmaicona od prawie płynnej do wymagającej odgryzania, pogryzienia i żucia.
- **Nadmiar cukru i słodkich przekąsek** – Nadmierna ilość cukru jest jednym z najczęstszych błędów w żywieniu dzieci. Wynika ona w głównej mierze z podawania słodczy oraz gazowanych napojów i soków owocowych. Badania pokazują, że 80% dzieci w wieku 1-3 lat spożywa za dużo cukru. U dzieci w wieku przedszkolnym ten problem niestety nie znika. Duża część dzieci w tym wieku spożywa słodczy codziennie.

Słodczy są wysokokaloryczne i sprzyjają nadmiernej masie ciała. Jeden batonik pokrywa limit całodziennego spożycia tzw. cukru dodanego i około 20% dziennej puli kalorii według zalecanych norm żywienia dla dzieci w wieku przedszkolnym.



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

- **Zbyt duża ilość soli** – Dzieci w wieku 1-3 lat nie powinny spożywać więcej niż 1,9 g soli dziennie (AI - wystarczające spożycie), a w wieku 4-6 lat nie więcej niż 3 g soli. Odpowiada to ilości soli zawartej w 1/2 łyżeczki do herbaty.

Badania pokazują, że spożycie soli wśród najmłodszych grup wiekowych jest niemal dwukrotnie większe od zalecanych ilości. Wynika to m.in. z wysokiej zawartości tego składnika w niektórych produktach (np. pieczywo, sery, wędliny), spożywania dosalanych potraw oraz przyprawiania dań zgodnie z preferencjami smakowymi dorosłych.

Wysokie spożycie soli w okresie dzieciństwa przyczynia się do rozwoju nadciśnienia i może być przyczyną rozwoju wielu chorób w wieku dorosłym. Nadmiar soli może wpływać niekorzystnie na prawidłowy rozwój układu kostnego dziecka i prowadzić do zwiększonej demineralizacji kości, ponieważ powoduje zwiększenie wydalania wapnia z organizmu. Zbyt duże spożycie soli przez dzieci prowadzi też do nadmiernego obciążenia nerek. Dlatego sól warto zastępować innymi przyprawami aromatycznymi takimi jak np. różnego rodzaju zioła świeże lub suszone.

- **Zbyt mała ilość mleka i przetworów mlecznych** – Mleko i przetwory mleczne stanowią najlepsze źródło wapnia w diecie dziecka. Wapń jest podstawowym składnikiem kości i zębów. Jego niedobór może prowadzić do powstania kości o osłabionej strukturze, podatnych na złamania i urazy. Dlatego też u dzieci w wieku przedszkolnym, których organizmy są w fazie intensywnego wzrostu i rozwoju, odpowiednie spożycie produktów bogatych w wapń jest szczególnie ważne.

Dzieciom w wieku 1-3 lat zaleca się podawać dziennie 2 porcje mleka oraz 1 porcję innych produktów mlecznych. Dzieciom w wieku przedszkolnym zaleca się podawanie 3 szklanek mleka dziennie. 1 szklankę mleka można zastąpić 1 szklanką jogurtu, kefiru lub maślanki, 2 opakowaniami twarogu ziarnistego lub 2 cienkimi plasterkami sera żółtego. W żłobku czy przedszkolu dziecko powinno spożywać minimum połowę zalecanej ilości wapnia w postaci mleka i produktów mlecznych.

- **Zbyt duże porcje** – Warto pamiętać, że pojemność żołądka dzieci jest naprawdę niewielka. Jednocześnie konieczne jest pokrycie zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju. W związku z tym należy unikać dużych objętościowo posiłków o małej wartości odżywczej jak również dużych porcji potraw tłustych i ciężkostrawnych, szczególnie w przypadku dzieci z nadmierną masą ciała.
- **Traktowanie jedzenia w kategoriach nagrody lub kary** – Częsty błąd popełniany przez rodziców i opiekunów ze starszego pokolenia. Zmuszanie dziecka do jedzenia, chwalenie go za zjedzenie całej porcji, albo przeciwnie - ganieńie za pozostawienie jedzenia może już na wstępie zaburzać mechanizmy samokontroli łaknienia. Najnowsze zalecenia dotyczące żywienia oraz kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych mówią, że rodzice i opiekunowie decydują o tym, co dziecko je, natomiast dziecko decyduje o tym czy i ile zje.