



ZALECENIA ŻYWIENIOWE w DIECIE PODSTAWOWEJ

DIETA STOSOWANA w prawidłowym odżywianiu dzieci

ZALECENIA DOTYCZĄCE STOSOWANIA DIETY:

- **Prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników środowiskowych, wpływających na rozwój człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia. Polega ono na całkowitym pokryciu zapotrzebowania organizmu na energię i wszystkie niezbędne składniki pokarmowe.**
- **Podawaj posiłki odpowiednie do wieku dziecka.**
- **Utrzymuj 3-4 godzinne przerwy pomiędzy posiłkami, pora jedzenia powinna być wspólna (i stała) dla wszystkich domowników.**
- **Nie podawaj dziecku przekąsek i słodkich napojów pomiędzy posiłkami.**
- **Systematycznie wprowadzaj nowe produkty, potrawy, posiłki.**
- **Nie podawaj produktów zawierających zbyt dużą ilość cukru, soli i tłuszczu (fast food, ciastka, chipsy, napoje gazowane słodzone, napoje i soki słodzone, i in.), spożywanie tych produktów w nadmiernej ilości przyczynia się do powstawania wielu chorób cywilizacyjnych (m.in. otyłości, chorób krążenia, cukrzycy, miażdżycy, nowotworów i innych).**
- **Chroń swoje dziecko przed złymi nawykami żywieniowymi.**
- **Nie traktuj jedzenia posiłków jako kary czy nagrody.**
- **W żywieniu dziecka bardzo ważna jest regularność spożywania posiłków i ich odpowiednia liczba.**
- **‘TY decydujesz o tym, CO dziecko je, dziecko decyduje o tym, ILE zje.’**



Pełnowartościowa całodzienna dieta dziecka powinna być urozmaicona i uwzględniać produkty z różnych grup żywności w następującej ilości porcji:

PRODUKTY BIAŁKOWE: Mleko i produkty mleczne Mięso, drób, jaja, ryby	Jogurty naturalne, kefir, sery twarogowe, ser żółty Mięsa, drób i ryby gotowane i pieczone, jaja gotowane na miękko i twardo oraz w formie omletu, ciast i klusek	3 porcje 1-2 porcje	Nabiał jest doskonałym źródłem białka, wapnia i witaminy D. Zalecane są jogurty naturalne, a ich smak można podkreślić dodatkiem świeżych owoców i/ lub ewentualnie miodu. Mięso oprócz pełnowartościowego białka, zawiera niezbędne do prawidłowego rozwoju witaminy z grupy B, dobrze przyswajalne żelazo, cynk i inne pierwiastki. Jaja są koncentratem składników odżywczych. Tygodniowo można podać dziecku 3-4 jaja (uwzględniając ich zawartość w różnych potrawach)
Produkty zbożowe	Urozmaicone gatunki pieczywa – pełnoziarniste, ciemne i jasne, różnego rodzaju kasze grube i drobne, płatki zbożowe pełnoziarniste, ryż, makarony pełnoziarniste	5 porcji	W żywieniu dzieci poleca się urozmaicone gatunki pieczywa – pełnoziarniste, jasne i ciemne, różnego rodzaju kasze grube i drobne, płatki zbożowe, makarony razowe, ryż brązowy
Warzywa	Szpinak, groszek, fasolka, jarmuż, brokuły, kapusta, pomidory, papryka, sałata, marchew, ziemniaki, dynia, strączkowe (fasola, groch, soja, soczewica, cieciora)	5 porcji	Warzywa są ważnym źródłem witamin, składników mineralnych, węglowodanów, cukrów oraz błonnika. Do przygotowania potraw dla dzieci warto wykorzystywać świeże warzywa, a z tych mrożonych korzystać tylko w okresie zimowym. Potrawy dla dzieci można dekorować świeżymi listkami warzyw lub ziół. Im bardziej kolorowo tym dzieci chętniej jedzą.
Owoce	Najlepiej spożywać świeże owoce, soki owocowe podawać nie więcej niż 1/2 szkl. dziennie	4 porcje	Owoce są źródłem witamin, składników mineralnych, cukrów prostych, dwucukrów oraz wielocukrów, które wpływają korzystnie na rozwój dziecka. Są źródłem łatwo dostępnej energii. Zawierają związki o silnym działaniu przeciwutleniającym i przeciwzapalnym.
Tłuszcze	Masło, margaryny miękkie (o niskiej zawartości tłuszczów trans), oliwa z oliwek, olej sojowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, poza tym źródłem tłuszczu w diecie dzieci są tłuszcze zawarte w mleku i jego przetworach, a także mięso i ryby czy orzechy i inne nasiona (dynia, słonecznik)	1-2 porcje	Tłuszcze odgrywają szczególną rolę w żywieniu dzieci: są źródłem energii, stanowią ważny element błon komórkowych, są niezbędne do rozwoju tak ważnych organów jak mózg i siatkówka oka. Są również źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.
Woda	Do picia swojemu dziecku podawaj tylko dobrej jakości wodę, wody źródłane niskosodowe (stopień mineralizacji (<500-1000 mg/1 l))	1,3 l - 1,5 l / dziennie	Woda jest składnikiem niezbędnym do życia. Doskonale zaspokaja pragnienie, w szczególności podczas upałów. W organizmie pełni rolę substancji budulcowej, uniwersalnego rozpuszczalnika.