

Jak zdrowo żywić przedszkolaka? Praktyczny przewodnik dla rodziców

Dlaczego to ważne?

W okresie przedszkolnym (3-6 lat) dziecko rośnie szybko, rozwija się jego mózg, układ odpornościowy i układ ruchu. To czas, w którym kształtują się jego nawyki żywieniowe – te, które wprowadzą się teraz, mogą mieć wpływ na całe życie. Dlatego warto już teraz zadbać, by jadłospis dziecka był różnorodny, odpowiednio zbilansowany i bez nadmiaru cukru czy soli.

W polskich dokumentach żywienia zbiorowego dla placówek (przedszkola) obowiązują normy jakościowe i ilościowe oraz wymagania dotyczące składu posiłków. Ponadto nowe normy żywieniowe w Polsce uwzględniają aktualizacje w zakresie energii, białka i tłuszczu.

W rekomendacjach żywieniowych PZH mówią się o „Talerzu Zdrowia” jako modelu prostego w stosowaniu.

Poniżej – przystępne wskazówki, co i jak proponować dziecku.



Zasady, które ułatwiają codzienne żywienie

1. **Regularność i częstotliwość**

Poleca się 5 posiłków dziennie: śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja (lub ewentualnie przekąski).

Pomiędzy posiłkami unikaj ciągłego podjadania — to utrudnia planowanie głównych dań.

2. **Warzywa i owoce codziennie, najlepiej więcej warzyw niż owoców**

Warzywa i owoce dostarczają witamin, składników mineralnych i błonnika. Zaleca się spożycie ich w jak największej różnorodności i w postaci jak najmniej przetworzonej.

3. **Produkty zbożowe — szczególnie pełnoziarniste**

Wybieraj pieczywo razowe, brązowy ryż, grube kasze, pełnoziarniste makarony — te produkty dają więcej błonnika, witamin z grupy B i lepsze uczucie sytości.

4. **Źródła białka: mięso, ryby, jaja, nasiona strączkowe, nabiał**

Dobrze, by w jadłospisie pojawiały się ryby (zwłaszcza tłuste), nasiona roślin strączkowych (jak soczewica, groch, fasola) oraz jajka i chudy nabiał.

Mięso czerwone i przetworzone warto ograniczać, podobnie jak produkty zawierające tłuszcze trans.

5. **Tłuszcze — wybieraj te dobre**

Dieta dziecka powinna zawierać nienasycone kwasy tłuszczowe (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, masło orzechowe) i ograniczać tłuszcze nasycone i tłuszcze trans.

6. **Ogranicz cukry, słodkie napoje i sól**

Nadmiar cukru sprzyja nadwadze i próchnicy. Napoje słodzone lepiej zastąpić wodą lub herbatkami owocowymi bez dodatku cukru. Sól warto ograniczać — smak można wzbogacać ziołami i przyprawami łagodnymi.

7. **Płyny**

Dziecko przedszkolne powinno pić regularnie – często woda, napoje bez cukru.

Ograniczaj napoje słodzone i soki.

W Polsce zalecane są produkty mleczne lub fermentowane (jogurty, kefiry) jako źródło wapnia.

8. **Urozmaicenie i kolejność podawania**

Niech w diecie pojawia się rotacja produktów – nie zawsze to samo mięso, nie te same warzywa.

Sięgaj po zasadę „kolorów na talerzu” — różnokolorowe warzywa i zdrowe dodatki.

9. **Aktywność fizyczna i kontakt z ruchem**

Nawet najlepsza dieta nie zastąpi ruchu. Zachęcaj dziecko do zabaw na świeżym powietrzu, sportu, chodzenia pieszo. Wspólnie spędzony czas aktywnie to bonus dla zdrowia.



„Talerz żywieniowy” — wzór prosty i pomocny

Zdaniem ekspertów Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, dobry model proporcji żywieniowych można przedstawić za pomocą tzw. **Talerza Zdrowia**. Na talerzu:

- $\frac{1}{2}$ **powierzchni** – warzywa i owoce (z przewagą warzyw)
- $\frac{1}{4}$ **powierzchni** – produkty zbóż (najlepiej pełnoziarniste)
- $\frac{1}{4}$ **powierzchni** – produkty białkowe (mięso, ryby, jaja, nasiona strączkowe, nabiał)

Dodatkowo: niewielka ilość zdrowych tłuszczów (oliwa, olej roślinny, orzechy) i płynów (woda, napoje bez cukru).

Taki układ pomaga komponować zbilansowany posiłek: warzywa zapewniają błonnik i witaminy, zboża energię złożoną, białko materiały budulcowe, zaś tłuszcze i płyny wspierają wchłanianie niektórych składników.



Przykładowy jadłospis jednodniowy (dla przedszkolaka)

Oto przybliżony plan żywieniowy, ilustrujący zasady w praktyce:

Pora dnia	Posilek	Przykład
Śniadanie	pełnowartościowe	Owsianka z płatków pełnoziarnistych z owocami + mleko lub jogurt naturalny
II śniadanie	lekka przekąska	Marchewki i papryka pokrojone w słupki + mały serek biały
Obiad	danie główne	Zupa jarzynowa + filet z ryby pieczonej (np. łosoś) + kasza gryczana + surówka
Podwieczorek	coś prostego	Jogurt naturalny z owocami lub mus owocowy bez cukru
Kolacja	lekka	Kanapka z chleba razowego z pastą z warzyw lub jajkiem + warzywa surowe lub gotowane + woda

Pomiędzy tymi posiłkami można podawać wodę lub herbatki bez cukru.



Wskazówki praktyczne dla rodziców

- Daj dziecku wybór wśród kilku zdrowych opcji, ale nie pozwól, by wybierało tylko słodkie.

- Wprowadzaj nowe produkty stopniowo – jedno małe „zanurzenie” może wystarczyć, by dziecko się oswoiło.
- Nie zmuszaj do jedzenia – naucz dziecko słuchać sygnałów głodu i sytości.
- Posiłki jedzcie razem, w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu i bez ekranów (TV, telefonów).
- Unikaj nagradzania jedzeniem – zwłaszcza słodczymi.
- Pamiętaj, że nawet dobrze skomponowany dzień może mieć „luźniejsze” elementy – to nie porażka, ważna jest ogólna tendencja, nie perfekcja.



Opracowała: Dietetyk Karolina Mastalerz