

## Żywnienie dzieci w wieku przedszkolnym



Okres przedszkolny dotyczy dzieci 3-,4-,5- i 6-letnich.

Drodzy Rodzice musimy pamiętać o tym, że już w tym wieku zaczynają się kształtować u naszego dziecka nawyki żywieniowe, dlatego powinniśmy przestrzegać następujących zasad:

1. Całodzienne wyżywienie rozłożyć na 5 posiłków: I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja. Posiłki te powinny być podawane regularnie, tak by były w miarę możliwości spożywane co dzień o tej samej porze.
2. Potrawy podawajmy naszemu dziecku w małych porcjach, nie nakładajmy na talerz zbyt dużo jedzenia bo może go to zniechęcić.
3. Pamiętajmy by urozmaicać jadłospis dla Naszej pociechy. Nikt nie lubi jeść ciągle tego samego. Ważne jest też sposób podania (ulubiony talerz i sztućce), oraz zestawienie kolorystyczne całego posiłku tak by wyglądał atrakcyjnie - jemy też oczami.
4. Absolutnie nie należy podawać słodyczy przed posiłkiem, gdyż to zmniejsza apetyt i łaknienie.
5. Stwórzmy pogodną atmosferę przy stole, nie karćmy dziecka, gdy wolniej je lub nawet nie zje posiłku (daje to odwrotny skutek).
6. I ostatni punkt - bardzo ważny, to My sami, pamiętajmy, że dziecko bacznie nas obserwuje, jak spożywamy posiłek i co jemy.

Dużą zaletą spożywania przez naszą pociechę posiłków w przedszkolu jest to że z rówieśnikami je chętniej, lepiej mu smakuje i bardziej aprobuje posiłki których jeszcze nie jadło lub nawet nie lubiło.

## Co podawać dzieciom do picia ?



W gąszczu różnych kolorowych napoi, często w bardzo kuszącym opakowaniu, i wyróżniających się na półkach w sklepie nie potrafimy zweryfikować na pierwszy rzut oka co jest najodpowiedniejsze dla naszego malca.

Najlepiej dawać dziecku do picia butelkowaną **wodę niegazowaną o średnim stopniu mineralizacji**.

Tak, tak już słyszę te głosy mam. Jak to? Moje dziecko nie wypije wody i to w dodatku niegazowanej! Dlatego też należy od najmłodszych lat przyzwyczajać do picia naturalnej wody bez gazu. Dziecko z takim nawykiem żywieniowym mniej chętnie sięgnie po słodkie napoje gazowane, których bąbelki powstałe z dwutlenku węgla podrażniają żołądek.

Niekiedy rodzice pozwalają na picie zbyt dużych ilości soków, myśląc że są zdrowe i dostarczają witamin. Tymczasem nie zwracamy uwagi na to, co podaje producent na etykiecie. Często to, co podajemy naszemu dziecku nie jest sokiem, lecz napojem (rozcieńczonym i dosładzonym sokiem). **Soki** 100% też są niestety dosładzane, 1 płaska łyżeczka to ok. 6 gram, więc można łatwo przeliczyć ile gram cukru przypada na 1 szklankę (250ml), często są to 4 lub 5 łyżeczki cukru! Dlatego dziecku wystarczy 1 szklanka soku dziennie. Znacznie lepiej podawać owoce.

**Kompot** kojarzy nam się z dzieciństwem. Robiony w domu bez dodatku cukru na pewno nie zaszkodzi. Odradzamy jedynie kompot z rabarbaru - zawiera zbyt dużo szczawianów, które utrudniają przyswajanie wapnia.

**Herbatki ziołowe** lub z suszonych owoców. Mogą to być herbatki w torebkach albo z granulatów. Te ostatnie są najczęściej dosładzane, dlatego należy podawać je z umiarem.

Dobre są **herbaty z suszonych owoców**, np. aronii, tarniny, głogu, dzikiej róży, jagód, jarzębiny, porzeczek, malin, skórek jabłka itp. Bez obawy możemy je poić naparem z hibiskusa, lipy, mięty, rumianku. Herbatki z ziół aptecznych podawajmy z umiarem, pamiętając o ich właściwościach leczniczych.

**Mleko** zawiera dużo wody, więc ugasi pragnienie, jednak pamiętajmy, że mleko krowie jest jednym z silniejszych alergenów, dlatego nie przesadzajmy i nie wmuszajmy naszemu dziecku mleka z kartonika, tym bardziej, jeśli nie ma na to ochoty.

Smyki od 1,5 do 3 lat powinny pić mleko modyfikowane, które producent przeznaczył właśnie dla nich (danej grupy wiekowej).

**Kakao** jest świetnym źródłem magnezu, żelaza i potasu, ale pamiętajcie rodzice, że może alergizować - tak jak mleko krowie! Należy podawać nie częściej niż 2-3 razy w tygodniu. Lepsze jest tradycyjne kakao w proszku, ponieważ te rozpuszczalne są mocno przetworzone i dosładzane.

**Kawa zbożowa** jest popularnym napojem dla dzieci, mogą ją pić już 3-latki. Należy przyrządzać ją zalewając gorącą wodą, a mleko dodać jedynie do smaku. Najczęściej składa się z wyprażonych ziaren jęczmienia, żyta i cykorii. Jest bogata w błonnik pokarmowy, który wspomaga przemianę materii oraz witaminy z grupy B.

*Na podst. artykułu mgr inż. technologii żywności Doroty Kuplarskiej*

## Przykładowe jadłospisy dla dziecka w wieku przedszkolnym

### Śniadanie I:

- zupa mleczna: mleko, kasza manna, odrobina cukru

### Śniadanie I:

- kanapka: masło, szynka gotowana, sałata, pomidor
- herbata owocowa ośłodzona

### Śniadanie II:

- pyszna kanapka:
- chleb lub bułka razowa
- masło
- twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką
- soczek marchwiowo - bananowy

### Śniadanie II:

- serek homogenizowany
- bułka słodka

### Obiad:

- zupka kalafiorowa: świeży kalafior, marchew, ziemniak, natka pietruszki
- zrazy wołowe z kaszą perlową
- surówka z buraczków gotowanych i

### Obiad:

- zupka pomidorowa z ryżem zabieleną śmietaną,
- pyzy ziemniaczane z mięsem
- surówka z białej kapusty i porem,

jabłka  
- kompot z truskawek

**Podwieczorek:**

- koktajl mleczno-owocowy,  
- biszkopeciki waniliowe okrągłe

**Kolacja:**

- bułka z szynką: bułka, szynka, masło  
- herbatka owocowa ośłodzona

- kompot jabłkowy

**Podwieczorek:**

- kakao  
- herbatniki

**Kolacja:**

- pieczywo mieszane z masłem,  
- jajecznica z dwóch jaj na maśle ze  
szczypiorkiem,  
- herbatka ośłodzona

**WSZYSTKIM MALUCHOM ŻYCZYMY - SMACZNEGO!**

