Opracował: mgr. dietetyk Paulina Smoczyńska

ZALECENIA DIETETYCZNE
DIETA DZIECI W WIEKU SZKOLNYM 7-18 LAT

1. Potrzeby żywieniowe dziecka w wieku szkolnym

W rozwoju dzieci w wieku szkolnym można wyróżnić trzy okresy: wczesnoszkolny (dzieci w wieku 7–9 lat), pokwitania (chłopcy i dziewczęta w wieku 10–12 lat) i młodzieńczy (chłopcy i dziewczęta w wieku 13–15 lat).

Prawidłowe żywienie w dzieciństwie i wieku młodzieńczym między innymi decyduje o harmonijnym wzrastaniu i dojrzewaniu, sprawności fizycznej i zdolności do nauki. Zapobiega niedoborom pokarmowym, a także zmniejsza ryzyko rozwoju chorób dietozależnych, np. miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, cukrzycy.

Według obowiązujących aktualnie norm:
Zapotrzebowanie na energię należy indywidualizować w odniesieniu do masy ciała dziecka i jego aktywności fizycznej. U dzieci o umiarkowanej aktywności fizycznej w wieku 7–9 lat dobowe zapotrzebowanie na energię wynosi 1800 kcal, natomiast u dziewcząt w wieku 10–12 lat – 2100 kcal, a u chłopców – 2400 kcal.

Ilość białka w diecie nie powinna być niższa niż 1 g/kg masy ciała dziecka, lecz nie wyższa niż 15% energii z białka w całodziennej zalecanej puli energetycznej.

Tłuszcze powinny dostarczać 30% całkowitej energii tak, aby zabezpieczyć wydatek energetyczny dziecka i jego prawidłowe wzrastanie. Bardzo ważna jest podaż odpowiedniej jakości tłuszczu, zwłaszcza źródeł długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (oleje roślinne, oliwa z oliwek, tłuste ryby morskie);

Udział energii z węglowodanów w ogólnej puli energetycznej powinien wynosić 50–70%. Należy ograniczyć tzw. cukry dodane (czyli cukry stosowane w produkcji żywności i przygotowywaniu potraw) do poniżej 10% energii. Zaleca się podawać produkty, które są

źródłem węglowodanów złożonych, takie jak pełnoziarniste pieczywo, kasze, makaron i produkty z mąki z pełnego przemiału;

Dzienne zapotrzebowanie dziecka w wieku 7–9 lat na wapń wynosi 1000 mg, na witaminę D – 15 µg (600 j.m.) – 25 µg (1000 j.m.) zależnie od masy ciała dziecka. Natomiast u dziewcząt i chłopców w wieku 10–12 lat zapotrzebowanie na wapń wynosi 1300 mg, na witaminę D – tak jak u dzieci w wieku 7–9 lat, tj. 15 µg (600 j.m.) – 25 µg (1000 j.m.) gdy dziecko ma prawidłową masę ciała, lecz dwukrotnie wyższe, gdy dziecko jest otyłe (30–50 µg, czyli 1200–2000 j.m.);

Głównym źródłem płynów powinna być woda dobrej jakości. Dzieci nie powinny pić słodzonych i gazowanych napojów;

Wraz z wiekiem dziecka stopniowo zmniejsza się jego zapotrzebowanie na energię w przeliczeniu na kilogram masy ciała, natomiast zapotrzebowanie na białko utrzymuje się na stosunkowo stałym poziomie;

Dzieci i młodzież powinny spożywać te produkty, które są źródłem pełnowartościowego białka pokrywającego zapotrzebowanie na wszystkie aminokwasy egzogenne, których organizm nie potrafi sam wytworzyć;

W wypadku tłuszczu szczególną uwagę należy zwracać na odpowiednie spożycie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, których źródłem są ryby i oleje roślinne. Odgrywają one ważną rolę w przemianach biochemicznych i fizjologicznych organizmu oraz są niezbędnym składnikiem potrzebnym do budowy tkanek.

Obecnie zwraca się szczególną uwagę na ograniczanie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów „trans” kwasów tłuszczowych (tłuszcze zwierzęce, wyroby cukiernicze);

W diecie dzieci powinny przeważać węglowodany złożone, pochodzące z produktów zbożowych i warzyw.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie

telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

POLECANE I NIE POLECANE ŹRÓDŁA BIAŁKA, WĘGLOWODANÓW I TŁUSZCZU W ŻYWIENIU DZIECI I MŁODZIEŻY

GRUPA PRODUKTÓW	POLECANE	NIE POLECANE
ŹRÓDŁA BIAŁKA	Produkty pochodzenia zwierzęcego: • chude mięso (jak najmniej widocznego tłuszczu) • ryby (łosoś, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, sardynki) • produkty mleczne, niesłodzone (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser, serek homogenizowany naturalny) • jajka Produkty pochodzenia roślinnego: • nasiona roślin strączkowych (fasola, ciecierzyca, soczewica, bób, groch) • nasiona i orzechy (włoskie, nerkowce, laskowe, słonecznik, nasiona dyni, masła z orzechów) • pełnoziarniste produkty zbożowe (kasze np. gryczana, pęczak, bulgur, pieczywo pełnoziarniste, komosa ryżowa -	Produkty pochodzenia zwierzęcego: •wysoko przetworzone np. kiełbasy, pasztety, parówki, szynki, dużo czerwonego mięsa, panierowane, smażone w głębokim tłuszczu •produkty mleczne słodzone Produkty pochodzenia roślinnego: - wysoko przetworzone gotowe produkty z kiepskim składem np. gotowe dania typu kotlety sojowe , sery roślinne na tłuszczu palmowym/kokosowym itp.

	quinoa, amarantus • soja i jej przetwory (tofu, napój sojowy)	
ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW	• produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste (kasze, mąki, makarony, pieczywo, ryż) • warzywa • owoce • nasiona roślin strączkowych	•cukier, miód, syropy, zagęszczone soki owocowe •produkty, do których dodano cukier albo syropy, miód lub zagęszczone soki owocowe (stosuje się je jako zamiennik cukru, ale wcale nie są zdrowsze), np, ciastka, słone przekąski, wypieki cukiernicze (ciasta, drożdżówki itp), słodkie napoje •soki owocowe
ŹRÓDŁA TŁUSZCZÓW	• oleje roślinne, które utrzymują płynną konsystencję w temp. pokojowej (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, z pestek dyni, lniany itd.) • tłuste ryby, szczególnie morskie (są źródłem DHA i EPA - kwasów tłuszczowych omega-3) • nasiona i orzechy oraz masła z nich • masło (rzadziej niż oleje roślinne, nasiona i orzechy)	•smalec, słonina, tłuste mięsa i wędliny (tłuszcz zwierzęcy) •oleje roślinne utrzymujące stałą konsystencję w temp. pokojowej np. olej kokosowy, palmowy •utwardzone oleje roślinne do smarowania (zamienniki masła) i pieczenia.