Opracował: mgr. dietetyk Paulina Smoczyńska

## ZALECENIA DIETETYCZNE
## DIETA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM 2-6 LAT

### 1. Potrzeby żywieniowe dziecka w wieku przedszkolnym

Właściwe żywienie dziecka warunkuje prawidłowy rozwój i utrzymanie sprawności fizycznej, intelektualnej i emocjonalnej. W okresie przedszkolnym następuje intensywny rozwój ruchowy i silna potrzeba aktywności fizycznej (bieganie, skakanie, wspinanie się, pokonywanie różnych przeszkód, jazda na rowerku).

Dlatego **wartość energetyczna całodziennej diety dziecka w wieku 4–6 lat powinna wynosić ok. 1400 kcal.** Energia dostarczana z pożywieniem jest niezbędna do prawidłowego przebiegu wszystkich procesów zachodzących w organizmie. **Minimalna ilość białka nie powinna być niższa niż 1 g/kg masy ciała dziecka i wyższa niż 15% energii z białka** w całodziennej zalecanej puli energetycznej (1400 kcal).

**Tłuszcze powinny dostarczać ok. 30% całkowitej energii** tak, aby pokryć wydatek energetyczny dziecka i jego wzrost. Bardzo ważna jest podaż odpowiedniej jakości tłuszczu, w tym kwasów tłuszczowych, zwłaszcza długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

**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, makarony i produkty z mąki z pełnego przemiału.

Zapotrzebowanie dziecka w wieku 4–6 lat na wapń wynosi 1000 mg, na witaminę D –15 µg (600 j.m.) – 25 µg (1000 j.m.) dziennie.

### 2. Zalecenia dietetycznego

•Pożywienie powinno dostarczać organizmowi dziecka odpowiedniej ilości energii i wszystkich

składników odżywczych oraz płynów w odpowiednich proporcjach.
•Podstawą zdrowego żywienia dzieci jest taki dobór produktów z różnych grup, aby można było skomponować pełnowartościowe posiłki.
•Produkty polecane w żywieniu dzieci powinny charakteryzować się wysoką wartością odżywczą i jakością zdrowotną.
•Polecana jest żywność naturalna, świeża, pełnowartościowa, mało przetworzona. W całodziennej diecie przedszkolaka należy uwzględniać mleko i jego przetwory, jaja, chude mięso, wysokogatunkowe wędliny, produkty zbożowe z pełnego przemiału ziarna, tłuszcz (masło, oleje) oraz świeże warzywa i owoce.
•Ważne jest, aby dziecko spożywało 4–5 posiłków w ciągu dnia, w tym 3 posiłki podstawowe: śniadanie, obiad i kolację oraz 1–2 mniejsze posiłki dodatkowo: drugie śniadanie i/lub podwieczorek.
•Liczbę posiłków spożywanych w ciągu dnia przez dziecko, które uczęszcza do przedszkola, należy skorelować z posiłkami podawanymi w domu.
•W przedszkolu dzieci spożywają najczęściej 2–3 posiłki, a pozostałe posiłki (1–3) w domu. Placówki przedszkolne, w których dzieci przebywają 8 -10 godzin, realizują około 70 -75% całodziennego zapotrzebowania na energię.
•Śniadanie powinno być spożywane w pierwszych dwóch godzinach od przebudzenia dziecka, dlatego jeśli placówka mieści się daleko od domu, warto podać dziecku małą kanapkę z chleba pełnoziarnistego lub niewielki posiłek mleczny.
•Po powrocie z przedszkola powinniśmy zadbać o lekkostrawną kolację. Zbyt obfity posiłek wieczorny w formie np. obiadokolacji może powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, a także być przyczyną rozwoju otyłości.

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

| GRUPA PRODUKTÓW | POLECANE | NIE POLECANE |
|---|---|---|
| **ŹRÓDŁA BIAŁKA** | Produkty pochodzenia zwierzęcego:<br>• chude mięso (jak najmniej widocznego tłuszczu)<br>• ryby (łosoś, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, sardynki)<br>• produkty mleczne, niesłodzone (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser, serek homogenizowany naturalny) | Produkty pochodzenia zwierzęcego:<br>•wysoko przetworzone np. kiełbasy, pasztety, parówki, szynki, dużo czerwonego mięsa, panierowane, smażone w głębokim tłuszczu<br>•produkty mleczne słodzone<br><br>Produkty pochodzenia roślinnego:<br>- wysoko przetworzone gotowe produkty z kiepskim składem np. gotowe dania |

| | | |
|---|---|---|
| | • jajka<br><br>Produkty pochodzenia roślinnego:<br>• nasiona roślin strączkowych (fasola, ciecierzyca, soczewica, bób, groch)<br>• nasiona i orzechy (włoskie, nerkowce, laskowe, słonecznik, nasiona dyni, masła z orzechów)<br>• pełnoziarniste produkty zbożowe (kasze np. gryczana, pęczak, bulgur, pieczywo pełnoziarniste, komosa ryżowa - quinoa, amarantus<br>• soja i jej przetwory (tofu, napój sojowy) | typu kotlety sojowe , sery roślinne na tłuszczu palmowym/kokosowym itp. |
| **ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW** | • produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste (kasze, mąki, makarony, pieczywo, ryż)<br>• warzywa<br>• owoce<br>• nasiona roślin strączkowych | •cukier, miód, syropy, zagęszczone soki owocowe<br>•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<br>•soki owocowe |
| **ŹRÓDŁA TŁUSZCZÓW** | • oleje roślinne, które utrzymują płynną konsystencję w temp. pokojowej (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, z | •smalec, słonina, tłuste mięsa i wędliny (tłuszcz zwierzęcy)<br>•oleje roślinne utrzymujące stałą konsystencję w temp. pokojowej np. olej kokosowy, palmowy |

| | | |
|---|---|---|
| | pestek dyni, lniany itd.)<br>• tłuste ryby, szczególnie morskie (są źródłem DHA i EPA - kwasów tłuszczowych omega-3)<br>• nasiona i orzechy oraz masła z nich<br>• masło (rzadziej niż oleje roślinne, nasiona i orzechy) | •utwardzone oleje roślinne do smarowania (zamienniki masła) i pieczenia. |

**3. Istotne informacje dotyczące organizacji całodziennej diety dziecka, pomocne dla rodziców/opiekunów**

•Codziennie podawaj dziecku pieczywo i przetwory zbożowe pochodzące z pełnego przemiału zbóż , np. pieczywo razowe, pieczywo typu Graham.

•Produkty nabiałowe, takie jak mleko, jogurt, kefir, maślanka (częściej wybieraj produkty naturalne), sery, powinny być wykorzystywane codziennie, a jaja 3–4 razy w tygodniu.

•Zadbaj o codzienne porcje warzyw i owoców.

•Chude mięso, w tym wędliny wysokiej jakości, powinny być spożywane nie częściej niż 2–3 razy w tygodniu, natomiast mięso drobiowe (zawsze bez skórki) – 2–3 razy w tygodniu, ryby zaś obowiązkowo 1–2 razy w tygodniu.

•Do sporządzania potraw oraz w posiłkach należy wykorzystywać tłuszcze roślinne (najlepiej oliwa z oliwek, olej rzepakowy), ograniczać udział tłuszczów zwierzęcych.

•W żywieniu dziecka unikaj: przekarmiania; produktów i potraw zawierających duże ilości tłuszczów i węglowodanów (tłustych serów, tłustego mięsa i wędlin, ryb w oleju, cukru, ciast i ciastek, jasnego pieczywa); różnych słodyczy; żywności znacznie przetworzonej, zawierającej duże ilości substancji dodatkowych (konserwantów, barwników, sztucznych aromatów); nadmiernej ilości soli; ostrych przypraw, marynat; soków – co jakiś czas jeżeli nie ma przeciwwskazań można w małej ilości włączyć je do zaplanowanego posiłku, pomiędzy posiłkami do picia tylko woda

•Nie podawaj: surowego mięsa (tatar, befsztyk), które może być przyczyną zakażeń, np. toksoplazmozą; surowych owoców morza i ryb (sushi, ostrygi) – mogą być one źródłem groźnych bakterii chorobotwórczych lub pasożytów; ryb złowionych w zanieczyszczonych wodach; nieprawidłowo przechowywanych serów pleśniowych i miękkich typu feta czy camembert, które mogą być źródłem bakterii z rodzaju Listeria i przyczyną zakażenia u dziecka; surowych jaj i niepasteryzowanego mleka.