

# Zasady zdrowego żywienia

## Prawidłowe zasady żywienia dla dzieci w wieku **4-18** lat



Żywnie jest jeden z podstawowych czynników środowiskowych, który kształtuje zdrowie i jakość życia. Niezwykle istotne jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat. Prawidłowo zbilansowana dieta powinna całkowicie zaspokajać zapotrzebowanie na energię i wszystkie składniki odżywcze, co gwarantuje prawidłowy rozwój fizyczny oraz wspomaga rozwój psychoemocjonalny. Odpowiednie żywienie zmniejsza ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych m.in. otyłości, zespołu metabolicznego, chorób układu sercowo-naczyniowego i osteoporozy.

### **Zalecenia żywieniowe dla dzieci w wieku 4-18 lat:**

- 1. Urozmaicenie** - urozmaicona dieta dziecka chroni je przed niedoborami. Dobowy jadłospis powinien uwzględniać produkty z 5 grup:
  - o mięso, ryby, wędliny, jaja, nasiona roślin strączkowych - produkty z tej grupy są źródłem wysokowartościowego białka, dobrze przyswajalnego żelaza, cynku oraz witamin A i D oraz witamin z grupy B. Ryby, zwłaszcza morskie są bogatym źródłem kwasów omega-3 oraz witaminy D, które są bardzo korzystne dla zdrowia.
  - o mleko, przetwory mleczne - (mleko, kefiry, jogurty, maślanki, sery) główne źródło najlepiej przyswajalnego wapnia, który odgrywa ważną rolę w budowaniu kości i zębów. Bogate w białko i witaminy, głównie A, D i B2.
  - o warzywa i owoce - główne źródło witamin i składników mineralnych oraz antyoksydantów i błonnika pokarmowego. Ilość dziennie zalecanych porcji to 2 porcje owoców, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych i są bardziej kaloryczne, 5 porcji warzyw. Należy podawać jako przekąskę lub dodatek do dań.
  - o produkty zbożowe - główne źródło energii, dostarczają witamin z grupy B, błonnika pokarmowego i składników mineralnych. Szczególnie zalecane są produkty z tzw. grubego przemiału: pieczywo razowe, grube kasze, pełnoziarniste makarony, ryż brązowy, płatki naturalne, np. owsiane.
  - o tłuszcze - najodpowiedniejsze są tłuszcze pochodzenia roślinnego: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oraz tłuszcze niewidoczne znajdujące się w rybach morskich, zawierających niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Wystrzegać należy się tłuszczów znajdujących się w: margarynach twardej, pieczywie cukierniczym, czekoladach, wyrobach ciastkarskich oraz w produktach typu fast food.
- 2. Regularność posiłków** - dzieci powinny spożywać 3 posiłki główne: śniadanie, obiad, kolacja oraz 2 uzupełniające: drugie śniadanie i podwieczorek. Bardzo ważne jest spożycie śniadania. Niejedzenie śniadań skutkuje spadkiem poziomu glukozy we krwi, co powoduje utratę koncentracji i sięganie po słodkie, łatwo dostępne przekąski.
- 3. Wielkość porcji** - Spożywanie większej ilości pokarmu niż wymaga tego młody organizm skutkuje wzrostem masy ciała, a w przyszłości zwiększonym ryzykiem rozwoju chorób cywilizacyjnych: nadwagi, otyłości, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca. Natomiast spożywanie zbyt małych porcji pokarmu skutkuje niedostarczaniem organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych a w konsekwencji niedożywieniem. Sytuacja ta może być przyczyną upośledzenia wielu funkcji organizmu i zaburzeń rozwoju. Objawy tego stanu to: niedobory masy ciała i wzrostu, niedokrwistość, zaburzenia odporności, opóźnienie rozwoju intelektualnego
- 4. Odpowiednia ilość płynów w diecie** - w zależności od wieku od 1300 ml do 2000 ml/ dobę - Uniwersalna do picia jest woda.
- 5. Aktywność fizyczna** - Systematyczna aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników korzystnie wpływających na niemal wszystkie procesy metaboliczne i stan zdrowia w każdej fazie życia. Korzyści płynące z systematycznej i prawidłowej aktywności fizycznej to przede wszystkim: zmniejszenie ryzyka otyłości; wzmocnienie odporności poprzez pozytywny wpływ na układ immunologiczny; kształtowanie prawidłowej postawy ciała, zapobieganie rozwojowi wad postawy; poprawa pamięci i jakości snu; wyrabianie cech, niezbędnych w dorosłym życiu, takich jak: równowaga emocjonalna, hart psychiczny, odporność na stresy, umiejętność współpracy w grupie; zwiększanie sprawności i wydolności układu sercowo-naczyniowego i oddechowego.



**Jedz więcej:**

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

**Jedz mniej:**

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

**Zamieniaj:**

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picciu wody. 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 1-2 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 słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała. Te proste pomiary pozwalają na wczesne wykrycie niedowagi, nadwagi i otyłości, a także różnego rodzaju zaburzeń rozwojowych u dzieci i młodzieży.

