

Zalecenia dotyczące żywienia dzieci w przedszkolach

Katarzyna Wolnicka, Joanna Jaczewska-Schuetz



Dla zapewnienia organizmowi wszystkich składników odżywczych należy zadbać o **urozmaicenie diety**.

Nie ma produktu, który zawierałby wszystkie niezbędne składniki odżywcze. W planowaniu jadłospisu na cały dzień należy starać się uwzględniać, w odpowiednich proporcjach, nie tylko produkty z każdej grupy żywności, lecz także wybierać najbardziej wartościowe.



Im **szerszy asortyment produktów**, tym większa możliwość dostarczenia organizmowi wszystkich niezbędnych składników.

Jedynie w przypadkach gdy zalecane ilości danego produktu są niewielkie, nie muszą one być spożywane codziennie lecz w odpowiednio zwiększonych ilościach co kilka dni.



Zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia, **zaleca się spożywanie 4-5 posiłków**, dotyczy to zarówno dzieci i młodzieży, jak i osób dorosłych.

Dziecko w przedszkolu powinno mieć zapewnione **śniadanie, obiad i podwieczorek**.

W przedszkolu posiłki powinny pokrywać 75% całodziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze.



Wartość odżywcza posiłków przedszkolnych – zalecenia



Udział energii z poszczególnych składników odżywczych w żywieniu przedszkolnym powinien wynosić:

- **z białka: 5-20%** całodziennego zapotrzebowania dla dzieci 1-3 lat i **10-30%** całodziennego zapotrzebowania dla dzieci 4-18 lat **w praktyce nie powinien jednak przekraczać 15%**, ze względu na zbyt wysoką ilość białka na 1 kg masy ciała w zwyczajowo spożywanych dietach przez dzieci w wieku przedszkolnym
- **z węglowodanów: 55-65%**
- **z tłuszczów: 30%-35%**
w tym: z tłuszczów nasyconych nie więcej niż 10% oraz z tłuszczów wielonienasyconych 6-10%.

Wartość odżywcza posiłków przedszkolnych – zalecenia



- ✿ Zawartość **błonnika** pokarmowego w całodziennej diecie dzieci w wieku przedszkolnym powinna wynosić 19 g, a więc **w wyżywieniu otrzymanym w przedszkolu – około 14 g.**
- ✿ Zawartość **solii kuchennej** w całodziennej diecie dzieci w wieku 4-6 lat
 - na poziomie normy AI - 1000 mg sodu czyli 2,5 g soli,
 - na poziomie UL (najwyższym tolerowanym) - 3,75 g (1500 mg sodu) (a więc w zbiorowym żywieniu przedszkolnym odpowiednio mniej).
- Wymagania co do zawartości witamin i składników mineralnych w diecie należy rozpatrywać w ujęciu dekadowym.

Składniki odżywcze			
Energia			
Wiek	Cały dzień		Wyżywienie przedszkolne (75%)
	[kcal]		[kcal]
1-3	1000		750
4-6	1400		1050
Białko (<15%)			
Wiek	Cały dzień		Wyżywienie przedszkolne (75%)
	[g]		[g]
1-3	14		10,5
4-6	21		16
Tłuszcze (30-35%)			
	Cały dzień		Wyżywienie przedszkolne (75%)
	[g]		[g]
1-3	33-39		25-29
4-6	47-54		35-40
Węglowodany			
Wiek	Cały dzień	RDA	Wyżywienie przedszkolne (75%)
	[g]	[g]	[%]
1-3	130	140	55-65% energii
4-6	130	196	55-65% energii

Składniki mineralne i witaminy		
Wapń		
Wiek	Cały dzień	Wyżywienie przedszkolne (75%)
	[mg]	[mg]
1-3	500	375
4-6	700	525
Żelazo		
Wiek	Cały dzień	Wyżywienie przedszkolne (75%)
	[mg]	[mg]
1-3	7	5,25
4-6	10	7,5
Witamina A		
	Cały dzień	Wyżywienie przedszkolne (75%)
	[µg równoważnika retinolu]	[µg]
1-3	400	300
4-6	450	337
Witamina C		
Wiek	Cały dzień	Wyżywienie przedszkolne (75%)
	[mg]	[mg]
1-3	40	30
4-6	50	37,5

Nowe rekomendacje co do posiłków przedszkolnych zakładają uwzględnienie w menu:

- ✓ większej ilości warzyw i owoców,
- ✓ zwiększenie udziału produktów zbożowych z tzw. pełnego przemiału,
- ✓ zapewnienie dzieciom odpowiedniej podaży produktów mlecznych,
- ✓ ryb morskich raz w tygodniu,
- ✓ a także zdrowych napojów.



Jak zapewnić w diecie dzieci odpowiednią ilość produktów zbożowych?

Oprócz pieczywa mieszanego typu graham, razowego i jasnego poleca się także uwzględnić w menu ryż, makarony, kasze. Produkty te powinny być składnikiem większości posiłków.

- Musli, kasze, płatki śniadaniowe można dodawać do zup mlecznych, deserów owocowych, sałatek. Najkorzystniejsze dla zdrowia są tradycyjne zupy mleczne czyli płatki owsiane, kasza manna, zacierki, ryż na mleku itp. Sporadycznie można podawać gotowe musli czy inne płatki śniadaniowe pamiętając, że są one już dosładzane;
- Do posiłków powinno się podawać pieczywo mieszane: pszenne (białe) oraz ciemne pieczywo (razowe, graham);
- W ciepłych posiłkach powinno się uwzględnić ryż, kaszę gryczaną czy makarony;
- Jako dodatek do zup powinno się stosować ryż, kasze i makarony.



Jak zwiększyć ilość warzyw i owoców w jadłospisie?



Bardzo ważne dla zdrowia jest uwzględnienie warzyw i owoców w każdym posiłku. W diecie dzieci powinno się uwzględniać różnorodne warzywa (m.in. warzywa zielone: np. brokuły, szpinak czy warzywa pomarańczowe: np. marchew, dynia). Dietę należy wzbogacać w owoce, zarówno świeże, jak i mrożone.

- Należy kupować sezonowe warzywa i owoce - są świeże, aromatyczne, mają najwięcej składników odżywczych i są stosunkowo tanie;
- W każdym posiłku obiadowym powinna znaleźć się surówka i/lub warzywa gotowane bądź zapiekane;
- W przypadku braku odpowiedniego zaplecza kuchennego czy małej ilości personelu, można kupować warzywa łatwe do przygotowywania, np. obrane czy też poszatkowane. Należy jednak pamiętać, że warzywa w puszcze czy słoiku mogą zawierać dodatkowe ilości soli;
- Powinno się planować posiłki, których głównym składnikiem są warzywa, np. leczo warzywne, zupy jarzynowe;



Jak zwiększyć ilość warzyw i owoców w jadłospisie?



- Do sosów powinno się dodawać pokrojone warzywa, które w tej formie będą chętniej jedzone przez dzieci;
- Poza sezonem można korzystać z szerokiej gamy warzyw mrożonych;
- Owoce świeże, mrożone można dodawać do napojów mlecznych i podawać np. jako koktajle czy budynie z owocami;
- W miarę możliwości warto urozmaicać sałatki warzywne, dodając takie owoce jak jabłko, ananas, mandarynki;
- Do dań mięsnych również można dodawać owoce, np. śliwki do schabu, brzoskwinie czy ananas do piersi z kurczaka;
- Zdrowym deserem jest sałatka owocowa;
- Jeśli korzystamy czasami z owoców w puszkach, powinno się wybierać te, które są we własnym sosie, a nie zalewie, zwykle zawierającej więcej cukru.



Jak wybierać i stosować produkty mleczne w diecie dzieci?



Należy pamiętać, że mleko i jego przetwory są najważniejszym źródłem niezbędnego do budowy kości wapnia a także białka.

- Z produktów mlecznych najlepiej wybierać te o zawartości 2% tłuszczu;
- Dobrą porcją produktów mlecznych są zupy mleczne lub kubek np. kakao;
- Zdrowym mlecznym deserem czy przekąską może być np. jogurt, koktajl mleczny czy budyn;
- Warto robić koktajle mleczne na bazie owoców;
- Zupy można zaprawiać mlekiem lub jogurtem.



Jak wybierać z grupy produktów mięsnych, jaj, roślin strączkowych?



Niezwykle istotna, ze względu na prewencję chorób dietozależnych, jest konieczność obniżenia spożycia tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. Produkty zawierające tłuszcze zwierzęce jak: tłuste mięso, tłuste wędliny, boczek, bogate są w nasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol.

- Tłuste ryby morskie, ze względu na to, że są bogate w korzystne dla zdrowia kwasy tłuszczowe omega-3, zaleca się uwzględniać w menu przedszkolnym co najmniej raz w tygodniu.
- Zaleca się wybierać chude wędliny i mięsa (drobiowe - indyk, kurczak i wołowe)
100 g polędwicy z indyka → 4,6 g tłuszczu
100 g szynki wiejskiej wieprzowej → 19,5 g tłuszczu
- Potrawy z roślin strączkowych warto włączać do jadłospisu jako główne danie;
- Zaleca się ograniczenie potraw smażonych na rzecz gotowanych, duszonych i pieczonych bez tłuszczu.



Jak stosować tłuszcze?



Tłuszcze zwierzęce należy zastępować **tłuszczami roślinnymi**, które są bogate w:

- wielonienasycone kwasy tłuszczowe (olej słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, rzepakowy bezerukowy) i
- jednonienasycone kwasy tłuszczowe (oliwa z oliwek, olej sezamowy, olej rzepakowy bezerukowy)

dodając je do surówek i sałatek w postaci surowej.

Do jednorazowego smażenia zaleca się stosować oliwę z oliwek lub olej rzepakowy bezerukowy.

Jak ograniczać ilość soli w diecie?

Źródłem soli w diecie jest nie tylko „solniczka” na naszych stołach, ale także produkty przetworzone:

- konserwy,
- wędliny,
- pieczywo,
- ser żółty,

do produkcji których używa się znaczących ilości soli.



Jak ograniczać ilość soli w diecie?

- Należy używać produktów, potraw i przypraw bez dodatku soli lub o obniżonej jej zawartości.
- Ograniczyć należy podaż produktów w słonych zalewach i marynatkach oraz przypraw zawierających sól.
- Dla poprawy walorów smakowych potrawy, zamiast soli, zaleca się używać przypraw ziołowych, takich jak: bazylię, oregano, koperek, majeranek, rozmaryn.
- Solenie gotowanych ziemniaków, ryżu, kasz i makaronów należy ograniczyć do akceptowalnego minimum.



Śniadania

- **Zastosowanie ziół i przypraw** - zmniejszy dodatek soli
 - **Omlet** – szczypiorek, natka pietruszki, estragon, pieprz
 - **Twarożek** – szczypiorek, oregano, gałka muskatołowa, pieprz
 - **Schab pieczony** – majeranek, tymianek, oregano, pieprz ziółowy



Obiady

- **Zastosowanie ziół i przypraw** - zmniejszy dodatek soli
 - **Zupa z dyni** – imbir, kolendra
 - **Kurczak** – curry, słodka papryka
 - **Cielęcina** – czosnek, tymianek, rozmaryn, słodka papryka, pieprz
 - **Dorsz pieczony** – czosnek, natka pietruszki, szalwia, bazylija
 - **Risotto** – czosnek, zioła prowansalskie, słodka papryka
 - **Ziemniaki pieczone** – rozmaryn
 - **Ryż gotowany** – szafran





Należy ograniczyć stosowanie mieszanek zawierających substancje wzmacniające smak i zapach. Jeśli tego typu mieszanki są stosowane, to należy je dodawać do potraw tylko w niewielkich ilościach pamiętając o tym, by zrezygnować z dodatkowego dosalania potraw.



Założenia	TAK	NIE
1. Czy dziecku oferowane są 3 posiłki w ciągu dnia?		
2. Czy główne posiłki zawierają produkty z każdego poziomu Piramidy Zdrowego Żywienia? Pieczywo, płatki zbożowe, makaron, ryż, kasze Warzywa i owoce Mleko, sery, jogurt, kefir Mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych		
2.1. Czy jadłospis uwzględnia urozmaicone produkty zbożowe (glutenowe i bezglutenowe, razowe i z pełnego przemiału)?		
2.2. Czy warzywa lub owoce są w każdym posiłku?		
2.3. Czy jadłospis zawiera 2 porcje produktów mlecznych?		
2.4. Czy ryby są w jadłospisie raz w tygodniu?		
3. Czy dziecko ma możliwość picia pomiędzy posiłkami wody lub ciepłych napojów (szczególnie w okresie jesienno-zimowym)?		
4. Czy jedzenie na talerzu wygląda apetycznie, jest zróżnicowane kolorystycznie?		
5. Czy oferowane dziecku posiłki są urozmaicone smakowo, są zróżnicowane pod względem tekstury?		
6. Czy Rodzice mają możliwość wglądu do menu/czy mają możliwość otrzymania kopii menu?		
7. Czy Rodzice dziecka mają szansę na wprowadzanie swoich propozycji kulinarnych do menu przedszkolnego?		
8. Czy dzieci wymagające specjalnego traktowania dietetycznego, np. dzieci z alergią pokarmową, mają zapewnione odpowiednie posiłki?		
9. Czy za zagadnienia związane z żywnością i żywieniem w przedszkolu odpowiedzialna jest jedna osoba?		
10. Czy zasady dotyczące bezpieczeństwa żywności są przestrzegane na każdym etapie zakupu, przechowywania produktów żywnościowych i przygotowywania posiłków?		

Zaznaczenie odpowiedzi negatywnej przy którymkolwiek z założeń może oznaczać, że istnieje potrzeba zastanowienia się co należy zrobić by poprawić realizację tego założenia w praktyce.



*Dziękuję za
uwagę*