

Jakie składniki odżywcze są ważne w żywieniu najmłodszych?

Zróżnicowany sposób żywienia jest niezbędny, aby zapewnić organizmowi wszystkie składniki odżywcze. Aby właściwie się odżywiać należy wykluczyć z diety produkty, które są źródłem tak zwanych „pustych kalorii” czyli takich, które dostarczają tylko energii, pochodzącej z cukrów prostych, a nie zawierają innych wartościowych składników odżywczych. Są to: słodycze, cukier, dżem, przetwory owocowe, owoce kandyzowane, pieczywo cukiernicze.

Właściwa zbilansowana dieta, bogata w składniki odżywcze, powinna dostarczać:

- **Węglowodanów złożonych** z których powstaje glukoza. Dlatego niezwykle ważne jest, spożywanie posiłków bogatych w składniki odżywcze. Wykazano, że dzieci, które jedzą śniadania, nie mają trudności z koncentracją uwagi. Ważne jest, aby glukoza była dostarczana do organizmu stopniowo, a więc zleca się spożywanie węglowodanów złożonych (chleb, makarony razowe, kasze, ryż brązowy, płatki zbożowe). Są one źródłem wielu cennych witamin i składników mineralnych, a cukier jest z nich uwalniany stopniowo i wystarcza na dłużej.
- **Kwasów tłuszczowych omega-3**, które są odpowiedzialne za funkcjonowanie układu nerwowego, wpływają na prawidłową pracę i rozwój mózgu. Doskonałym ich źródłem orzechy włoskie a także olej lniany i rzepakowy.
- **Witamin i składników mineralnych** w szczególności: magnezu, cynku, żelaza, witamin z grupy B. żelazo odpowiedzialne jest za właściwy rozwój funkcji poznawczych u dzieci, poprawia sprawność fizyczną i odporność. Bogatym jego źródłem są rośliny strączkowe. Z kolei pozostałe składniki w dużej ilości są zawarte w produktach zbożowych z pełnego przemiału, jak również w warzywach, pestkach dyni i słonecznika, orzechach.
- **Witamin z grupy B** (w szczególności folianów, B₆, B₁₂), które mają ogromny wpływ na właściwe funkcjonowanie centralnego układu nerwowego. Witaminy te pełnią funkcje pomocnicze przy tworzeniu neuroprzekaźników. Ich bogatym źródłem są: nasiona roślin strączkowych, warzywa liściaste (szpinak, brukselka, brokuły, kapusta), produkty zbożowe z pełnego przemiału, czosnek, migdały, cebula, a także jaja i przetwory mleczne.
- **Lecytyny**. Jest ona niezbędna do powstawania jednego z neuroprzekaźników i ma wpływ na pamięć. Występuje w kielkach pszenicy, soi, siemieniu lnianym i orzeszkach ziemnych.
- **Witaminy D** niezbędnej do prawidłowego stanu kości. Zwiększa ona wchłanianie wapnia i pobudza procesy tworzące kości. Głównym jej źródłem jest nabiał, ryby morskie, oleje roślinne.
- **Wapnia**, który odgrywa ważną rolę w zachowaniu właściwego wzrostu oraz budowaniu mocnych zębów i kości. Źródłem wapnia są m.in. zielone warzywa, migdały sezam, figi morele, nabiał.

Grupa produktów	Zalecane	Umiarkowane spożycie	Zakazane
Produkty zbożowe	Produkty mączne z mąk z pełnego ziarna, pieczywo razowe, pieczywo pełnoziarniste graham, kasza jaglana, orkiszowa, gryczana, jęczmienna, ryż naturalny, płatki owsiane, orkiszowe, żytnie, jęczmienne, makaron pełnoziarnisty, razowy	Pieczywo pszenne, chrupkie, kasza kuskus, kasza manna, płatki pszenne i otręby, produkty z mąki oczyszczonej, makaron pszenny	Pieczywo francuskie, drożdżówki, płatki kukurydziane, słodzone musli
Warzywa	Sezonowe	Pozostałe	
Owoce	Sezonowe	Pozostałe, z puszki	Suszone siarkowane
Produkty białkowe	Białko jaj, kefir, maślanka, jogurt naturalny, serek ziarnisty, twaróg, zielony groszek, fasole i groch, soczewica, ciecierzycyca	Żółtka jaj	Mleko UHT, sery topione i żółte w dużej ilości, serki smakowe, serki słodkie, jogurty owocowe słodzone; desery mleczne
Tłuszcze	Migdały, olej lniany rzepakowy, sojowy, pestki słonecznika, orzechy włoskie, pestki dyni, sezam	Oliwa, pozostałe orzechy, masło i margaryna	Twarde margaryny, tłuszcze zwierzęce (po 2 roku życia)
Płyny	Soki warzywne, woda źródlana niskozmineralizowana	Woda średniozmineralizowana	Woda wysokozmineralizowana, napoje owocowe i słodzone, napoje gazowane, soki, herbata słodzona

Opracowały:

A. Krześniak,

I. Brzeska,

A. Kot,

L. Szymańska,

P. Starnawska,

B. Stachurska.

Bibliografia:

Przedszkolne ABC magazyn dla rodziców i wychowawców, nr 9/2015, *Jakie składniki odżywcze są istotne w żywieniu dzieci?* s. 33-35.