

Piramida żywieniowa, najnowsza z 2019 roku wygląda tak:

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

JAK ROZUMIEĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Im wyższe piętro Piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

ZASADY PIRAMIDY:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa jak najczęściej i w jak największej ilości, rzadziej owoce.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Spożywaj 2-3 szklanki produktów mlecznych dziennie (mleko 2%, jogurt naturalny, kefir). Zamiast jednej szklanki mleka można sporadycznie spożyć 1-2 cienkie plasterki żółtego sera (tzw. ser merzwiony).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne - oleje, orzechy, nasiona i pestki (w odpowiednich ilościach) zamiast zwierzęcych.

6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie spożywaj nadmiernej ilości soli, 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).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć, dbaj o higienę jamy ustnej.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

Zalecenia ogólne dla dzieci w wieku 4-6 lat

Złota zasada żywienia dzieci: "**Rodzic decyduje co podać dziecku do jedzenia, a dziecko decyduje ile zje i czy w ogóle zje posiłek**". Rodzice pod żadnym pozorem nie powinni zmuszać dziecka do jedzenia, poganiać w trakcie posiłku, ani odwracać uwagi w celu „przemycenia” pokarmu. Podobnie w drugą stronę. Jeśli posiłek jest zdrowy i wartościowy, a dziecko jadło powoli i po zakończeniu posiłku prosi o dokładkę, to powinno tą dokładkę otrzymać, w przeciwnym razie może wystąpić problem podjadania, co dla przemiany materii jest gorszym rozwiązaniem niż obfity posiłek.

Ile posiłków i jak często powinno jeść małe dziecko?

Dzieci w tym wieku powinny otrzymywać 4 lub 5 posiłków dziennie. Idealny, zalecany przez ekspertów, rozkład posiłków wygląda następująco:

- 3 główne (śniadanie, obiad, kolacja), z których każdy powinien pokrywać około 25% zapotrzebowania energetycznego diety.
- 2 uzupełniające (drugie śniadanie ok. 15% i podwieczorek ok. 5% zapotrzebowania energetycznego).

Ile energii powinno spożywać małe dziecko?

Przyjmuje się, iż **dzienne zapotrzebowanie energetyczne dzieci w wieku 4-6 około 1200 - 1600 kcal/dzień**. Oczywiście w zależności od masy ciała oraz indywidualnych potrzeb to zapotrzebowanie energetyczne może być wyższe lub niższe, niemniej jednak takie uśrednione założenia przyjmuje się przy opracowywaniu jadłospisów dla dzieci w tych przedziałach wiekowych. Dzieci same będą regulować ilość zjadanego pokarmu, zgodnie ze swoimi potrzebami, nie należy liczyć kalorii, natomiast rolą rodziców jest aby proponować odpowiednie produkty, pełne wartości odżywczych (a nie pustych kalorii), bo małe żołądki mają ograniczoną pojemność. Jeśli zjedzą zbyt dużo mało wartościowych produktów, zapewne nie zmieszczą się im już te, które mogą faktycznie odżywić ich rosnące organizmy. Dzieci z nadmierną masą ciała też mogą być niedożywione!

Jak komponować posiłki?

Każdy posiłek powinien zawierać **przynajmniej dwie z trzech podstawowych grup makroskładników**, jakimi są **1. węglowodany 2. białka i 3. tłuszcze** (dobrej jakości) + **warzywa i/lub owoce**.

Źródła **węglowodanów** (głównie zboża i ziemniaki) dostarczają łatwo przyswajalnej energii oraz błonnika, który zwiększając objętość pożywienia powoduje większe poczucie sytości. Jednocześnie po posiłkach złożonych z samych węglowodanów (szczególnie tych bez błonnika nierozpuszczalnego) szybciej odczuwamy głód, co wiąże się z podjadaniem między posiłkami i spożywaniem zbyt dużej ilości kalorii.

Natomiast **białka** (mięso, ryby, jaja, strączkowe, nabiał) i **łuszcze** (oleje, masło, awokado, orzechy, pestki) opóźniają opróżnianie żołądka i dają poczucie sytości na dłużej.

Warzywa lub (w mniejszej ilości) owoce powinny stanowić podstawę każdego posiłku i zajmować nawet połowę talerza. Najlepiej jeśli warzywa i owoce są w postaci surowej.

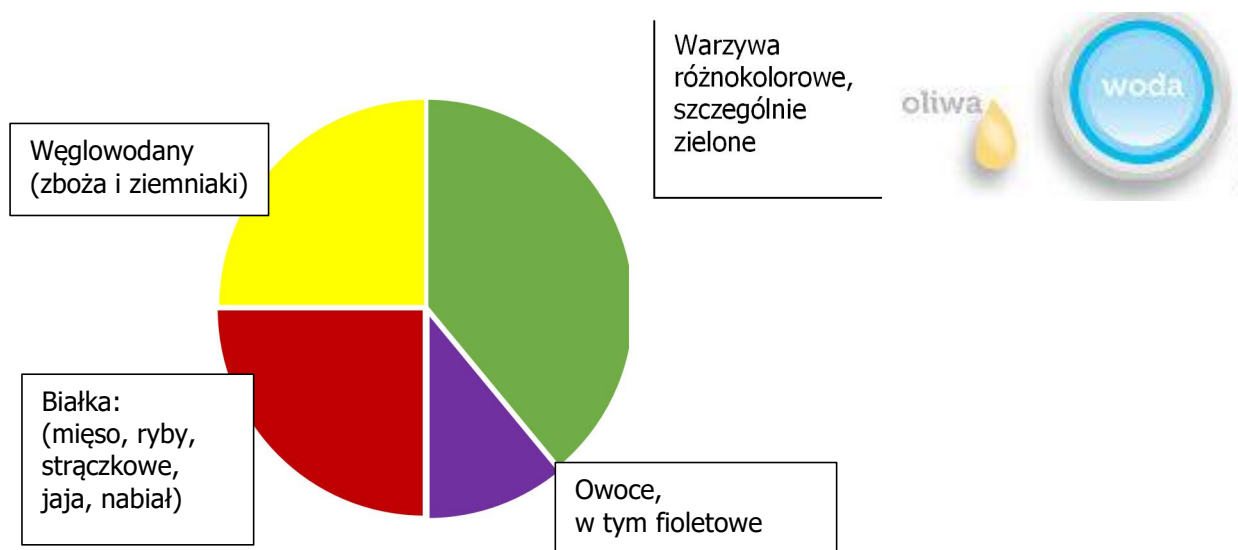
Proporcje jakie powinny zajmować poszczególne grupy produktów w prawidłowo zbilansowanym pełnowartościowym posiłku przedstawia poniższa grafika:

Węglowodany (zboża lub ziemniaki) - 1/4 talerza

Białka (mięsa, ryby, jaja, strączkowe, nabiał) - 1/4 talerza

Warzywa (oraz w mniejszej ilości owoce) - 1/2 talerza

Dodatkowo powinien być niewielki dodatek zdrowego tłuszczu w posiłku (oleje lub orzechy lub masło lub pestki lub awokado, ale nie wszystko razem).



Przykłady prawidłowo skomponowanych posiłków:

	NAZWA POSIŁKU	ŹRÓDŁO WĘGLOWODANÓW	ŹRÓDŁO BIAŁKA	ŹRÓDŁO TŁUSZCZU	WARZYWA LUB OWOCE
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku z kawałkami banana i orzechami włoskimi	Płatki owsiane	Mleko	Orzechy włoskie	Banan
II ŚNIADANIE	Pasta twarogowa z olejem lnianym na pieczywie pełnoziarnistym z warzywami	Chleb pełnoziarnisty	Ser twarogowy chudy	Olej lniany	Warzywa i zioła do pasty: ogórek, rzodkiewka, szczypior
OBIAD	Kurczak z ryżem brązowym i sałatką z pomidorów	Ryż brązowy	Pierś z kurczaka	Oliwa z oliwek do sałatki	Warzywa i zioła do sałatki: pomidory, cebulka, szczypiorek
PODWIECZOREK	Koktajl z malin z siemieniem lnianym	Banan	Jogurt naturalny	Siemię lniane	Owoce do koktajlu: maliny
KOLACJA	Zupa krem z pomidorów z soczewicą i makaronem pełnoziarnistym	Makaron pełnoziarnisty	Soczewica	Olej do przygotowania zupy	Warzywa do zupy: cebulka, czosnek, pomidory

Podawaj dziecku przynajmniej 3-4 porcje warzyw dziennie, im więcej tym lepiej.

Podawaj dziecku 2 porcje owoców dziennie (około 250 g dziennie, nie więcej niż 300g, bo owoce również mogą dostarczać nadmiernej ilości cukru).

1 PORCJA OWOCÓW TO:

1 sztuka dużych owoców: banan, jabłko, gruszka

2 sztuki małych owoców: kiwi, mandarynka, morela

½ szklanki drobnych owoców: maliny/ borówki/ jagody/ winogrona

Owoce należy spożywać w towarzystwie produktu zbożowego, mlecznego lub z orzechami, a nie jako odrębny posiłek. Słupki warzyw zawsze powinny być dostępne w domu jako zdrowa przekąska (w razie gdy dopadnie głód a nie możemy się już doczekać posiłku), najlepiej w połączeniu z orzechami.

Tłuszcze – niezmiennie ważne źródło energii. Jak je wybierać?

Tłuszcze są źródłem energii oraz rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A, D, E. Spożywane w nadmiernych ilościach powodują wzrost masy ciała, natomiast spożywane w zbyt małych ilościach mogą prowadzić do groźnych zdrowotnych konsekwencji. Nie może być ich ani za dużo ani za mało.

Szczególnie ważne są nienasycone kwasy tłuszczowe (zawarte przede wszystkim w tłuszczach roślinnych czyli olejach, orzechach, pestkach, awokado i rybach).

Dzieci w wieku 4-6 lat powinny spożywać **4 łyżeczki olejów dziennie**. Na zimno: olej lniany, olej z awokado, olej rzepakowy nierafinowany, oliwa z oliwek extra virgin. Do smażenia i pieczenia należy używać oleju rzepakowego rafinowanego. Warto zwiększyć ilość spożywanych ryb do 2 porcji tygodniowo oraz wprowadzić do diety orzechy (z wyjątkiem arachidowych), awokado oraz nasiona chia, len, siemę lniane. W przypadku, gdy dziecko nie lubi ryb to można rozważyć suplementację preparatami zawierającymi kwasy EPA i DHA w ilości 250mg/dziennie.

Należy **ograniczyć spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych** znajdujących się w produktach:

- pochodzenia zwierzęcego, takich jak: smalec, słonina, boczek, tłuste mięsa, podroby
- pochodzenia roślinnego, takich jak: olej kokosowy i palmowy.

Kwasy tłuszczowe typu trans to najbardziej niekorzystne kwasy tłuszczowe, których należy bezwzględnie unikać w diecie. Ich główne źródła stanowią: - złej jakości margaryny, tzw. Twarde (np. Margaryna Palma, "MR - dawne "Masło Roślinne"), produkty instant, głównie: zupy w proszku, sosy i dressingi w proszku, gotowe i półgotowe potrawy i dania złej jakości, gotowe ciasta i wyroby cukiernicze typu wafelki, szczególnie te kupowane "na wagę".

Sól jodowana

Należy ograniczyć ilość spożywanej soli do 5 g dziennie (1 płaska łyżeczka). Sól dodawana do posiłków musi być jodowana! Nie zaleca się podawania soli morskiej czy himalajskiej gdyż nie zawierają odpowiedniej ilości jodu. Zaleca się rezygnację ze sklepowych gotowych potraw w paczkach, w których są nadmierne ilości soli (najczęściej

niejodowanej) i glutaminianu sodu (gotowe sosy, dressingi, zupy w proszku, gotowe mieszanki przypraw, wędliny, chipsy, przekąski).

Jaka powinna być wielkość porcji?

Szacunkowo dla dzieci w wieku 2-6 lat można przyjąć, że 1 porcja głównych grup produktów (warzywa, białko, produkty zbożowe) to jedna łyżka stołowa na każdy rok życia dziecka. Jeśli po zjedzeniu podstawowej porcji dziecko nadal jest głodne to można mu podać dokładkę.

Ile płynów powinny spożywać dzieci?

Zaleca się aby **dzieci w wieku 4-6 lat spożywały nawet 1600 ml dziennie**. Liczy się zarówno ilość wypitej wody/soków jak i woda zawarta w zupkach, kaszkach, jogurtach itd. Pamiętaj! Niedostateczne spożycie wody może doprowadzić do pogorszenia samopoczucia dziecka, uczucia zmęczenia, obniżenia koncentracji i skłonności do irytacji.

Suplementacja witaminą D niezmiernie ważna.

Jeszcze do niedawna (2012 rok) zalecano podawanie witaminy D jedynie niemowlętom, czyli do ukończenia pierwszego roku życia. Dziś zaleca się aby wszystkie dzieci, jak i dorośli dostarczali sobie dzienną dawkę tej witaminy za pomocą suplementu. Witamina D nazywana jest witaminą słońca i jest wytwarzana w skórze pod wpływem promieni słonecznych. Niestety w naszej strefie klimatycznej przez większość miesięcy brakuje słońca, często brakuje go nawet latem. Ilości witaminy D zawarte w pokarmach są niewystarczające. Wyjątek stanowią tłuste ryby morskie, które są dobrym źródłem witaminy D, jednak w naszej populacji są spożywane zbyt rzadko, aby zapewnić organizmowi odpowiednią ilość. Dlatego zaleca się aby dzieciom w wieku 1-3 podawać witaminę D w postaci suplementu w dawce 600 j.m./dzień, a dzieciom 4-6 od 600 j.m. do 1000 j.m. dziennie (w zależności od masy ciała i pory roku). Dokładną dawkę powinien ustalić lekarz pediatra lub dietetyk.

Opracowała: Magdalena Ciężkowska

Źródła:

1. „Normy żywienia dla populacji Polski” pod redakcją naukową prof. Mirosława Jarosza, Instytut Żywności i Żywienia”, Warszawa 2017.
2. „Żywienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży” pod redakcją Hanny Szajewskiej i Andrei Horvath, Warszawa 2017, 46-50.
3. „O żywieniu i aktywności fizycznej dzieci. Poradnik żywienia i aktywności fizycznej dzieci od urodzenia do 13 roku życia” opracowany przez specjalistów z Instytutu Matki i Dziecka pod redakcją prof. dr hab. n. med. Haliny Weker. Dostępny on-line: https://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/poradnik_internet.pdf
4. „Poradnik Żywienia Dziecka w wieku od 1 do 3 roku życia”, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2012. Dostępny on-line: <https://www.imid.med.pl/images/do-pobrania/poradnik.pdf>

Kilka przepisów na zdrowe śniadania:

1. Granola śniadanowa (zamiast płatków instant - do mleka lub jogurtu)

Składniki na duży litrowy słoik (ok. 10 porcji):

- 16 suszonych daktyli niesiarkowanych – 75 g
- szklanka płatków owsianych górskich (nie błyskawicznych) – 100 g
- pół szklanki płatków gryczanych – 50 g (można zastąpić owsianymi jeśli trudno kupić gryczane)
- 3 łyżki wiórków kokosowych – 20 g
- 3 łyżki pestek dyni – 30 g
- 1/3 szklanki orzechów laskowych – 45 g
- 10 suszonych moreli niesiarkowanych (są takie ciemniejsze) – 100 g

1. Piekarnik rozgrzewamy do 190 st. C.
2. Daktyle przesypujemy do miski, zalewamy szklanką wody gorącej (ok. 200 ml) i pozostawiamy do ostygnięcia, a następnie miksujemy na gładki mus.
3. Do musu wysypujemy płatki i wiórki i dokładnie mieszamy, a następnie wykładamy to na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i rozkładamy równomiernie na całej blaszce.
4. Wstawiamy do piekarnika. Pieczemy przez około 30 minut, bez termoobiegu. Ewentualnie termoobieg można wyłączyć na pięć minut przed wyjęciem płatków.
5. Pestki dyni, orzechy i morele siekamy i dodajemy do pokruszonych upieczonych płatków. GOTOWE!
6. Gdy płatki wystygną przesypujemy do suchego i szczelnie zamykanego pojemnika.

Orzechów ani pestek nie należy podpiekać, aby nie straciły cennych NNKT – niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega 3, których zazwyczaj nam brakuje.

Z podanej ilości składników powstaje granola mieszcząca się w litrowym słoiku o masie 420 g. Jest to **około 10 porcji**.

Wartość odżywcza 1 porcji (40 g):

168 kcal / 4 g białka / 6,5 g tłuszczu / 24 g węglowodanów / 3,3 g błonnika



2. Placuszki bananowe

Składniki na 2 porcje:

- ✓ 50g (5 łyżek) mąki orkiszowej lub gryczanej (można kaszę gryczaną niepaloną zmiksować w młynku do kawy i będzie mąka)
- ✓ 1 jajko
- ✓ 50 ml mleka 2% lub napoju roślinnego
- ✓ 1 banan dojrzały (120g)
- ✓ Olej do smażenia - pół łyżeczki rozetrzeć na patelni ręcznikiem papierowym
- ✓ Dodatki: jabłko, cynamon, migdały lub orzechy (opcjonalnie, nie więcej niż łyżka orzechów lub 5 sztuk migdałów)
- ✓ Serek Bieluch do posmarowania placuszków

Składniki ciasta (mąkę, jajko, banana i mleko) należy zmiksować, następnie wlewać na lekko naoliwioną i dobrze rozgrzaną patelnię niewielkie placuszki i smażyć i na wolnym ogniu po 2 minuty z obu stron. Po usmażeniu odkładać na ręcznik kuchenny.

Placuszki smarować serkiem Bieluchem. Jabłko można zetrzeć na tarce, ułożyć na placuszkach i posypać cynamonem lub pokroić na kawałki i wraz z cynamonem poddusić w rondelku w niewielkiej ilości wody, aby uzyskać mus. Takim musem smarujemy placuszki. Posypujemy orzechami lub płatkami migdałów (1 łyżka)

3. Budyń jaglany z kokosem i owocami

Składniki na 1 porcję:

- ✓ Kasza jaglana (opcjonalnie płatki jaglane, gdy nie mamy czasu) – 30 g (3 łyżki)
- ✓ napój kokosowy lub mleko 2% – 180 ml (ok. 3/4 szklanki)
- ✓ wiórki kokosowe – 5 g (1 łyżeczka)
- ✓ płatki migdałowe – 5 g (1 łyżeczka) (dla młodszych dzieci można posiekać)
- ✓ garść malin – 30 g lub innych owoców np. borówek

Przygotowanie:

Kaszę jaglaną wsypać do garnka i przepłukać najpierw gorącą a potem zimną wodą. Następnie do wypłukanej kaszy dodać mleko i wiórki i gotować około 12 minut od momentu zagotowania aż kasza wchłonie cały płyn, czasem zamieszać. Jeśli jaglanka będzie za gęsta dodać jeszcze trochę mleka. Masę zblednować na budyń, przełożyć do miseczki, udekorować malinami i posypać płatkami migdałów.

