

akademia zdrowego przedszkolaka

**Zaprasza na kolejną edycję
Piramidy Żywienia Przedszkolaka
Jesień 2012
Pod hasłem:
*„Jemy sezonowe warzywa i owoce”***

O czym będzie prezentacja?



→ o zasadach żywienia na podstawie

PIRAMIDY ŻYWIENIA PRZEDSZKOLAKA

→ o warzywach i owocach sezonowych

→ o problemie wzdęć po spożyciu warzyw

Prawidłowe żywienie dzieci

- jest szczególnie istotne, gdyż wiek przedszkolny to faza intensywnego wzrostu i rozwoju
- warunkuje właściwy rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny oraz ma wpływ na zdolność uczenia się
- to element wczesnej profilaktyki wielu chorób żywieniowo zależnych



Krótkie przypomnienie



Piramida żywienia składa się z różnych pięter, na których zamieszczono odmienne grupy produktów spożywczych.

Każda grupa jest zupełnie inna – zarówno pod względem walorów smakowych, jak i wartości odżywczych. Żadna z nich nie może samodzielnie w pełni pokryć zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze.

Tylko dieta urozmaicona, zawierająca produkty z każdego poziomu piramidy żywienia, zapewni Twojemu dziecku zdrowie, energię i prawidłowy rozwój.

Postaw na urozmaicenie!



Produkty zbożowe

Zalecane

- ☺ Mieszane pieczywo
- ☺ Wielozbożowe płatki
- ☺ Różne kasze, ryż, makarony

Unikaj

- ☹ Nadmiaru białego pieczywa
- ☹ Słodkich bułek i pieczywa cukierniczego
- ☹ Słodkich płatków śniadaniowych



Mleko i produkty mleczne

Zalecane

- ☺ Mleko (tłuszcz nie mniej niż 2%)
- ☺ Jogurt, maślanka, kefir (najlepiej naturalne)
- ☺ Sery białe, żółte
- ☺ Potrawy z mleka oraz koktajle i desery mleczne z umiarkowaną ilością cukru

Unikaj

- ☹ Tłustego mleka i produktów mlecznych
- ☹ Słodzonych jogurtów i napojów mlecznych
- ☹ Tłustych i słodkich deserów mlecznych



Mięso, wędliny, ryby i jaja

Zalecane

- 😊 Drób, cielęcina, królik, wołowina, chuda wieprzowina
- 😊 Chude wędliny, np. polędwica, szynka drobiowa
- 😊 Ryby (najlepiej morskie)
- 😊 Jaja

Unikaj

- 😞 Tłustych mięs, zwłaszcza panierowanych i smażonych
- 😞 Tłustych i przemysłowych wędlin
- 😞 Wędzonych i smażonych ryb
- 😞 Nadmiernego spożywania jaj



Tłuszcze

Zalecane

- 😊 Do smażenia olej rzepakowy lub oliwa z oliwek
- 😊 Do sałatek oleje: słonecznikowy, z pestek winogron, sojowy
- 😊 Do smarowania masło

Unikaj

- 😞 Tłuszczów zwierzęcych, takich jak: łój, smalec, słonina
- 😞 Potraw smażonych w głębokim tłuszczu (frytki, krokiety, pączki, itp.)

Nasiona strączkowe i orzechy

Zalecane

- 😊 Ziarna słonecznika, dyni i inne
- 😊 Soczewica, cieciora, fasola biała, fasola czerwona
- 😊 Niesolone orzechy, migdały, masło orzechowe i inne pasty z orzechów

Unikaj

- ☹ Zbyt dużej ilości roślin strączkowych, solonych i prażonych orzechów
- ☹ Spożywania orzechów w nadmiarze (bardzo kaloryczne)
- ☹ Samodzielnego jedzenia, zwłaszcza przez małe dzieci (groźne zadławienia)





Słodcy

Uwaga na słodcy:

- ☹ To żywność wysokokaloryczna
- ☹ Ilość energii zwykle przewyższa wartość odżywczą

Unikaj

- ☹ Tłustych ciast francuskich, tortów z dużą ilością kremów maślanych
- ☹ Przemysłowo wytwarzanych ciast, ciasteczek, marmolad
- ☹ Tłustych kremów
- ☹ Wyrobów czekoladopodobnych

Dziecko powinno wiedzieć, że słodcy są **DOZWOLONE** ale w **OGRANICZONYCH ILOŚCIACH!**

Planowanie zdrowych posiłków

Prawidłowo zbilansowany główny posiłek, taki jak np. obiad, powinien składać się z:

- białka pełnowartościowego (np. mięso, ryba)
- dodatku skrobiowego (np. ryż, kasza, ziemniaki)
- warzyw i/lub owoców



źródło witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego

źródło węglowodanów złożonych

źródło białka pełnowartościowego, kwasów omega 3, selenu i jodu



Warzywa

Zalecane

😊 Wszystkie warzywa najlepiej świeże

Unikaj

- ☹️ Warzyw z zasmażkami
- ☹️ Nadmiaru szczawiu, rabarbaru i szpinaku (obecny w nich kwas szczawiowy zmniejsza wykorzystanie wapnia)
- ☹️ Zbyt długiego gotowania warzyw

Jak przechowywać i gotować warzywa?

- ✓ Przechowuj warzywa w dolnej części lodówki – tam jest najniższa temperatura.
- ✓ Pamiętaj o dokładnym myciu pod bieżącą wodą– na skórce warzyw mogą występować drobnoustroje.
- ✓ Warzywa takie jak marchewka czy ziemniaki gotuj ze skórką- to właśnie pod nią znajduje się najwięcej witamin i składników mineralnych.
- ✓ Unikaj dostępu powietrza, światła i ciepła do obranych i pokrojonych warzyw. Zawsze je przykrywaj i schładzaj, ale nie mocz w wodzie.

Jak przechowywać i gotować warzywa?

- ✓ Staraj się nie kroić warzyw do gotowania, a jeśli to robisz, krój na duże kostki. Dzięki temu powierzchnia, przez którą warzywa tracą składniki odżywcze podczas gotowania będzie mniejsza.
- ✓ Używaj jak najmniejszej ilości wody do gotowania. Witaminy z warzyw wypłukiwane są do wody i kończą w zlewie zamiast w naszym organizmie.
- ✓ Nie gotuj warzyw dłużej niż potrzeba. Część witamin rozpuszcza się w wysokich temperaturach.
- ✓ Unikaj zasmażek - zawierają dużą ilość tłuszczu, przesada może doprowadzić do niepotrzebnego zwiększania kaloryczności posiłku. Dodatkowo warzywa z zasmażkami są trudniejsze do strawienia.



Owoce

Zalecane

- 😊 Świeże, suszone i mrożone
- 😊 Soki wyciskane ze świeżych owoców i kompoty z umiarkowaną ilością cukru

Unikaj

- 😞 Kandyzowanych owoców i syropów owocowych
- 😞 Dosładzanych soków i napojów owocowych
- 😞 Kompotów owocowych z dużą ilością cukru

Sok, nektar, napój, czym to się różni?

Sok 100% = tylko sok

Tym określeniem może być oznaczony **sok wyprodukowany z owoców lub warzyw** bez żadnych dodatków. W składzie takiego napoju nie mogą się znaleźć ulepszacze, konserwanty czy barwniki. Soki 100% są często wytwarzane z soku zagęszczonego, zawierają cukry naturalne (pochodzące z owoców) lub niewielką domieszkę cukru dodanego. Ten ostatni może pojawić się w ilości nie większej niż 15 g/l.

Nektar = 25-50% soku + woda + cukier

Nektary otrzymuje się z rozcieńczonych wodą soków lub **kremogenów** (np. zamrożonych przecierów). Łączna zawartość cukrów naturalnych i dodanych w nektarze nie może przekraczać 200 g/l. Do tego rodzaju napojów nie wolno dodawać **sztucznych barwników**, substancji aromatycznych czy konserwantów.

Napój = 0,1-25% soku + woda + dodatki

Zawiera w sobie sok owocowy lub przeciery owocowe oraz wszelkiego typu inne dodatki, jak **cukier, kwasy, przyprawy**.

Może być utrwalany chemicznie. Zawartość **owoców/soku owocowego** jest w nich bardzo niewielka.



Co najlepiej wybrać?

Najzdrowsze i zalecane dla dzieci są soki wyciskane ze świeżych owoców (bez dodatku cukru). Szczególnie teraz, kiedy na półkach sklepowych mamy dużo polskich, sezonowych owoców, warto zainwestować w sokowirówkę i zabrać się do wyciskania 😊

Jeżeli zaś zdecydujemy się na kupno czegoś do picia w sklepie, pamiętajmy o uważnym czytaniu etykiet!!!



Jedzmy zdrowo, jedzmy sezonowo!

W sezonowych warzywach i owocach znajdziemy moc witamin. Świeżo zebrane, niekonserwowane chemicznie, a co najważniejsze polskie, lokalne dostarczą niezbędnych składników odżywczych i bogactwa smaków.



Sezonowe znaczy lepsze?



Warzywa i owoce zebrane w najlepszym czasie swojego cyklu dostarczają więcej składników odżywczych- szczególnie witamin i składników mineralnych.



Długi transport niesezonowych warzyw nie sprzyja zachowaniu wszystkich wartości odżywczych. Jak zachowują „świeżość”?

A no, tak jak się można domyślać – chemia .



Jedząc sezonowo oszczędzamy. Czas obfitych zbiorów sprzyja niskim cenom.

Warzywa

Są źródłem:

- witamin, głównie: beta-karotenu, witaminy C, kwasu foliowego oraz witaminy K, niacyny czy witaminy E
- składników mineralnych: potasu, żelaza, magnezu i wapnia
- błonnika pokarmowego



Witaminy

BETA-KAROTEN - konieczny do uzyskania odpowiedniego wzrostu i prawidłowego rozwoju wzroku, wzmacnia układ immunologiczny, odpowiada za estetyczny wygląd skóry, zapobiega jej rogowaceniu.

WIT. C przyspiesza gojenie się ran, złamań, sińców. Pozwala likwidować krwotoki i krwawienia z dziąseł. Bierze udział w produkcji kolagenu. Wzmacnia system odpornościowy organizmu, zmniejsza podatność na zakażenia bakteryjne i wirusowe. Spożywana razem z żelazem zwiększa jego wchłanianie.

KWAS FOLIOWY jest niezbędny do wytworzenia czerwonych ciałek krwi oraz do wytworzenia DNA i RNA. Odgrywa szczególną rolę w zachowaniu wzrostu i utrzymaniu dobrego zdrowia, ponieważ jest konieczny do powstawania i zachowania nowych komórek.

WIT. K ma wpływ na prawidłowe krzepnięcie krwi i charakteryzuje się działaniem przeciwkrwotocznym.

WIT. E jest ważnym przeciwutleniaczem chroniącym komórki przed uszkodzeniem oraz osłabia skutki ich starzenia się, chroni przed uszkodzeniem naczyń krwionośnych, broni przed degradacją mięśni, martwicą wątroby, zaćmą, a także przed starzeniem się i miażdżycą. Witamina E pobudza produkcję substancji przeciwzakrzepowych. Odpowiada za zdrowie skóry, odgrywa pewną rolę w zapobieganiu trądzikowi.



Składniki mineralne

POTAS jest jednym z ważniejszych składników komórek. Pomaga właściwie funkcjonować mięśniom i systemowi nerwowemu. Odgrywa rolę we właściwym zachowaniu bilansu wodnego we krwi i tkankach ciała. Dostarczony w odpowiedniej ilości z żywnością, obniża skurczowe i rozkurczowe ciśnienie krwi.

ŻELAZO odgrywa ważną rolę w powstawaniu czerwonych krwinek i jest istotnym składnikiem barwnika przenoszącego tlen (hemoglobiny). Bierze udział w wytwarzaniu mioglobiny, barwnika, który magazynuje w mięśniach tlen potrzebny do ich pracy. Jest ważnym składnikiem kilku enzymów i uczestniczy w pobieraniu tlenu przez komórki oraz przemianie glukozy w energię.

MAGNEZ pomaga funkcjonować mięśniom i nerwom, utrzymywać właściwy rytm serca i zachować mocne kości. Wpływa na regulację cholesterolu w surowicy krwi, odgrywa rolę w procesie krzepnięcia krwi. Bierze udział w wytwarzaniu przeciwciał.

WAPŃ odgrywa istotną rolę w zachowaniu właściwego wzrostu oraz budowie mocnych kości i zębów w dzieciństwie i wczesnej młodości. Pomaga w zachowaniu właściwej krzepliwości krwi, właściwego ciśnienia krwi, wpływa na obniżenie cholesterolu. Bierze udział w skurczu mięśni, w tym również mięśnia sercowego. Jest niezbędny do zapewnienia właściwej pracy układu nerwowego.

Warzywa sezonowe



warzywa dyniowate

- patison, kabaczek, cukinia, dynia



warzywa psiankowate

- bakłażan



warzywa kapustne

- kapusta, brukselka, brokuł, jarmuż



warzywa korzeniowe

- pietruszka, marchewka czy buraki



warzywa cebulowe

- cebula, por, szczypiorek, czosnek

Owoce

Są źródłem:

- witamin: głównie beta-karotenu, witaminy C
- składników mineralnych: potasu, żelaza, magnezu i wapnia
- błonnika pokarmowego
- węglowodanów



Owoce sezonowe



jabłka



gruszki



śliwki



owoce jagodowe:

- jagody, jeżyny, maliny

5 porcji warzyw i owoców

Pamiętaj, aby każdego dnia dostarczyć swojemu dziecku

5 porcji warzyw, owoców lub soku!

Dlaczego 5 porcji?

Rozdzielenie porcji warzyw i owoców wynika z faktu, że organizm człowieka nie potrafi magazynować niektórych substancji odżywczych.

W celu optymalnego ich wykorzystania, najlepiej jest spożywać niewielkie ilości warzyw i owoców wielokrotnie w ciągu dnia. Dzięki temu organizm przez cały dzień może korzystać z zawartych w nich cennych składników.

Ile to jest jedna porcja?

To mniej więcej tyle, ile mieści się w naszej dłoni, czyli średniej wielkości owoc lub warzywo (jabłko czy marchewka). Jedną porcją może być też talerz zupy jarzynowej lub szklanka soku.



Korzyści dla Twojego dziecka 😊

Profilaktyka
otyłości

Zdrowe: paznokcie,
skóra i włosy

Zwiększenie
odporności
organizmu

Dobre
samopoczucie 😊

Wcielenie
prawidłowych
nawyków
żywieniowych

Dużo energii do
zabawy

Efektywniejsza
nauka

Prawidłowy
rozwój fizyczny i
psychiczny



Smaczne, kolorowe i zdrowe
posiłki oraz przekąski

A co ze wzdęciami?

Wzdęcie – objaw chorobowy związany z obecnością nadmiernej ilości gazów w jelitach, zazwyczaj ulega nasileniu po posiłkach. Wzdęcia należą do grupy najczęstszych dolegliwości przewodu pokarmowego.



Przyczyny wzdęć

Połykanie powietrza: szybkie łapczywe jedzenie, mówienie podczas jedzenia

Nietolerancja laktozy (produkty mleczne) czy fruktozy (głównie owoce)

Powstawanie gazów w jelitach: nadmierne spożycie warzyw strączkowych czy kapustnych

Dieta bogatoresztkowa : zbyt duża ilość błonnika

Picie dużej ilości gazowanych napojów

Jak sobie radzić ze wzdęciami?

1. Eliminacja/ograniczenie produktów wzdymających
2. Atmosfera przyjazna posiłkom – powolne, spokojne jedzenie
3. Dokładne przeżuwanie jedzenia
4. Aktywność fizyczna - po każdym posiłku zafunduj sobie mały spacer
5. Herbaty ziołowe, np. z kminku, rumianku, kopru włoskiego
6. Preparaty zmniejszające napięcie powierzchniowe gazu i uczucie pełności, zawierające simetikon (lek bezpieczny dla dzieci)



Dekalog żywienia dzieci

- 1.** Zaplanuj 4-5 posiłków (wśród nich przynajmniej jeden powinien być ciepły)
- 2.** W głównych posiłkach powinno znajdować się źródło pełnowartościowego białka (np. mięso / ryba / wędlina, jajko)
- 3.** Włącz do diety produkty zbożowe, takie jak: grube kasze, naturalne płatki oraz ciemne pieczywo
- 4.** Każdego dnia pamiętaj o mleku i jego przetworach
- 5.** Zwiększ spożycie ryb i świeżych warzyw



Dekalog żywienia dzieci

6. Ogranicz spożywanie słodczy i napojów gazowanych oraz unikaj żywności typu „fast-food”
7. Unikaj potraw smażonych, wybieraj gotowane, duszone, pieczone w folii
8. Ogranicz sól i wysokoprzetworzoną żywność
9. Wybieraj dobrej jakości tłuszcz roślinny i masło
10. Wybieraj zdrowe napoje dla dziecka, szczególnie zalecana jest woda

**SPĘDZAJ AKTYWNIIE CZAS
ZE SWOIM DZIECKIEM!**



Rola rodziców, czyli recepta na sukces



- zmiana swoich nieprawidłowych nawyków i zwyczajów żywieniowych
- unikanie miejsc i okoliczności, w których serwowana jest „niezdrowa” żywność
- zaangażowanie dziecka w robienie zakupów
- wspólne przygotowywanie „zdrowych” posiłków i wspólne ich spożywanie
- uświadamianie dziecka w temacie wartości i roli składników pokarmowych
- ograniczanie dziecku czasu spędzanego przed telewizorem – wspólny aktywny wypoczynek



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ