Zdrowe odżywiane dla Przedszkolaka

Myśląc o zdrowiu dzieci powinniśmy mieć na uwadze sposób ich żywienia. To od nas dorosłych zależy, czy dieta naszych pociech będzie bogata w produkty zawierające niezbędne do ich rozwoju wartości odżywcze. „Pamiętajmy jednak, że najmłodsi też ludzie, dlatego ich dania mają być nie tylko zdrowe, ale i apetyczne!”

Troska o odpowiednie żywienie przedszkolaka przejawia się w różnych postawach rodziców. Niektórzy nie układają dla dzieci specjalnej diety i podają im dania, które przygotowali dla całej rodziny. Inni przyrządzają dla swoich pociech bezbarwne „pożywne” papki, których sami pewnie nie zjedliby ze względu na brak smaku i estetycznego wyglądu.

Rodzice łatwiej poradzą sobie z karmieniem i przygotowywaniem posiłków zapoznając się z poradami dietetyka dotyczącymi najważniejszych zasad zdrowego żywienia dzieci.

Zasada pięciu posiłków

Przedszkolak jada pięć posiłków: trzy główne (I śniadanie, obiad, kolacja) oraz dwie przekąski (II śniadanie i podwieczorek). Dzieci w wieku przedszkolnym nie powinny jadać dokładnie tak, jak dorośli, jednak zasada pięciu posiłków dziennie obowiązuje także najmłodszych.

Gotuj smacznie i dbaj o estetykę posiłków

Posiłki przedszkolaka powinny być smaczne, kolorowe, apetyczne i pachnące. To, czy wyrośnie z niego smakosz ciekawy nowych wrażeń kulinarnych, otwarty na nieznane smaki i produkty, zależy w dużej mierze od tego jak rodzice podchodzą do przygotowywania i spożywania posiłków. Dlatego tak ważne jest, aby od najmłodszych lat traktować żywienie dzieci serio jako ważną dziedzinę życia, której należy poświęcić czas i uwagę. Trzeba dbać o estetykę posiłków, ich smak, kolor oraz sposób w jaki podajemy je na stół.

Warzywa i owoce w każdym posiłku

Nic nie zastąpi bogactwa witamin, składników mineralnych, związków przeciwutleniających i błonnika pokarmowego, jakie oferują nam owoce i warzywa – żadna tabletka, żadna multiwitamina. Dlatego nad dziećmi trzeba pracować, nawet

jeśli polubienie tej grupy produktów miałoby zająć kilka lat. Świetnie sprawdza się tu zabawa w kuchnię – w sklepach można już kupić pluszowe lub drewniane modele warzyw i owoców – kolorowe i zachęcające. To może być początek kulinarnej przygody!

Produkty mleczne przyjacielem kości

Bez względu na to, czy Wy, rodzice, jesteście zwolennikami picia mleka, czy nie, musicie pamiętać, że mleko oraz przetwory mleczne to jedne z najlepszych źródeł wapnia w diecie przedszkolaków. Produkty mleczne powinny gościć w jadłospisach najmłodszych co najmniej dwa razy dziennie, nie tylko ze względu na wapń. Są także świetnym źródłem witaminy B2, pełnowartościowego białka, a także bakterii probiotycznych (produkty fermentowane) „uszczelniających" śluzówkę przewodu pokarmowego, co zapobiega zatruciom, wzmacnia odporność i reguluje wypróżnienia.

Ryby i dzieci mają głos, czyli rybka dwa razy w tygodniu. O rybach mówi się ostatnio dużo i często. To dobrze, że wracają do łask! Dzieje się tak głównie ze względu na dobroczynne działanie nienasyconych kwasów z rodziny omega-3, które wspierają rozwój układu nerwowego najmłodszych, a także mają działanie wzmacniające odporność. Które gatunki podawać przedszkolakom? Ryby morskie zawierają więcej składników mineralnych w tym jodu, często jednak są zanieczyszczone niebezpiecznymi związkami jak rtęć czy dioksyny. Dlatego maluszkom lepiej podawać ryby słodkowodne lub małe ryby morskie, bezpieczne będą dorsz, sola, flądra, pstrąg. Uważaj na takie ryby jak panga czy tilapia, są to ryby które zawierają śladowe ilości cennych tłuszczy omega 3, dlatego nie warto ich kupować. Dzieciom powinno się podawać raczej ryby tłuste takie jak np. łosoś, halibut czy makrela, bo w nich znajduje się najwięcej prozdrowotnych kwasów tłuszczowych. Z ryb słodkowodnych dużo omega-3 ma pstrąg. Nie obawiaj się ryb mrożonych jeśli nie masz możliwości kupienia świeżej ryby, kup mrożoną.

Pamiętaj jednak aby pozwolić jej powoli odmarznąć, nie odmrażaj ryb w mikrofalówce bo ryba wówczas cenne składniki odżywcze.