

## *Jak ustrzec się błędów żywieniowych – praktyczne wskazówki*



Oto kilka wskazówek, które pozwolą Państwu uniknąć błędów w żywieniu dziecka. Kierując się nimi, zapewnisz przedszkolakowi jeszcze zdrowsze posiłki na co dzień.

- W codziennym jadłospisie dziecka (w równych odstępach czasu) zaplanuj co najmniej 4-5 posiłków (wśród nich przynajmniej jeden powinien być ciepły).
- Pamiętaj, aby w głównych posiłkach, takich jak: pierwsze śniadanie, obiad i kolacja, znalazło się źródło pełnowartościowego białka, np. wędlina, mięso, ryba, jajko lub produkt mleczny (ser żółty, twaróg, jogurt naturalny lub kefir).
- W posiłkach uzupełniających (drugie śniadanie, podwieczorek) uwzględnij przetwory mleczne oraz dodatki warzywne i owocowe.
- Jeśli nie ma przeciwwskazań, podawaj dziecku dużo produktów zbożowych, takich jak: grube kasze, płatki (nie tylko kukurydziane) oraz ciemne pieczywo – to doskonałe źródło błonnika pokarmowego!
- Chowaj słodycze i wysokokaloryczne przekąski (np. chipsy, paluszki, ciasteczka), po które łatwo i bez kontroli sięga Twoje dziecko. Ogranicz ich spożywanie przez dziecko podczas siedzących czynności, jak oglądanie telewizji. Jako przekąski podawaj zdrowe produkty, np. świeże owoce lub niesolone orzechy.
- Ograniczone ilości słodyczy możesz podawać dziecku po posiłku, pamiętaj jednak, aby nie były one nigdy nagrodą.
- Unikaj potraw smażonych w głębokim tłuszczu, wybieraj raczej potrawy grillowane, pieczone w folii lub smażone bez tłuszczu.
- Do posiłków gotowanych i duszonych używaj oleju rzepakowego lub oliwy, a do surówek i sałatek odpowiedni będzie dodatek oleju słonecznikowego lub sojowego.
- Ograniczaj sól – do przygotowywanych potraw dodawaj zioła i delikatne przyprawy.
- W diecie dziecka unikaj słodkich napojów gazowanych i żywności typu fast-food, takiej jak: frytki, hamburgery, cheesburgery, pizza. Uważaj na wymyślne i modne diety, które z reguły nie są prawidłowo zbilansowane i nie nadają się dla dzieci!
- Jeśli Twoje dziecko ma jakieś alergie pokarmowe, starannie zaplanuj menu, aby eliminacja produktów alergizujących nie skutkowałą niedoborami składników odżywczych (najlepiej wyszukać odpowiednie zamienniki eliminowanych produktów).
- Proponujmy dzieciom do picie wody, jako naturalny i niezawierający kalorii napój.
- Żywienie dziecka powinno być urozmaicone z wykorzystaniem różnych produktów z każdej z podstawowych grup. W codziennej diecie powinny znaleźć się: produkty zbożowe i ziemniaki; warzywa i owoce; mleko i produkty mleczne; mięso, wędliny, ryby i jaja; tłuszcze; nasiona strączkowe i orzechy; cukier i słodycze.

## **Godziny podawania posiłków w naszym przedszkolu:**

8.30-9.00	śniadanie
10.00	II śniadanie
11.45-12.30	obiad
14.30	podwieczorek

Jadłospis tygodniowy jest na stronie przedszkola i na tablicy w przedszkolu.

Zachęcamy do zapoznania się z artykułami na temat zdrowego odżywiania:

Zdrowe żywienie przedszkolaka

<https://parenting.pl/zywienie-przedszkolaka#>

Najlepsza dieta przedszkolaka

[https://blizejprzedszkola.pl/upload/files/najlepsza\\_dieta\\_przedszkolaka.pdf](https://blizejprzedszkola.pl/upload/files/najlepsza_dieta_przedszkolaka.pdf)

Jak nauczyć dziecko jeść zdrowo

[https://blizejprzedszkola.pl/upload/files/jak\\_nauczyc\\_dziecko\\_jesc\\_zdrowo\\_bp04.pdf](https://blizejprzedszkola.pl/upload/files/jak_nauczyc_dziecko_jesc_zdrowo_bp04.pdf)

Spożywanie posiłków w domu jest uzupełnieniem zdrowego odżywiania, do którego przywiązujemy dużą wagę w przedszkolu. Zachęcamy do zapoznania się z listą zdrowych zamienników

<https://www.zdrowyprzedszkolak.org/2012/lista-przykladowych-zdrowych-zamiennikow/>