

## PROJEKT KIEROWANY DO DYREKTORÓW PRZEDSZKOLI, PEDAGOGÓW, WYCHOWAWCÓW I RODZICÓW ORAZ WSZYSTKICH INNYCH OSÓB ODPOWIEDZIALNYCH ZA ŻYWIENIE DZIECI.

Wiek przedszkolny to czas intensywnego rozwoju fizycznego i umysłowego dziecka. To, co jemy, wpływa bezpośrednio na samopoczucie i ważne czynności naszego organizmu. Nawyki żywieniowe nabyte w dzieciństwie często kształtują późniejsze wybory.

**Niech posiłki dzieci wspierają w pełni ich zdrowie i rozwój oraz zdolności poznawcze.**

**W ramach projektu umożliwiamy:**

- dostęp do materiałów informacyjnych i edukacyjnych
- przygotowanie modelowych jadłospisów dla dzieci przedszkolnych
- warsztaty na temat naturalnego odżywiania dzieci w przedszkolu
- współpracę z dostawcami żywności produkowanej w zgodzie z naturą

**Już teraz zapraszamy do:**

- zapoznania się z artykułami na stronie [www.zdrowyprzedszkolak.org](http://www.zdrowyprzedszkolak.org)
- rozpowszechniania artykułów, materiałów wśród grona pedagogicznego
- osób przygotowujących posiłki dla dzieci i rodziców przedszkolaków
- współpracy w zakresie doradztwa dietetycznego i organizacji warsztatów edukacyjnych

### Organizator projektu:

Fundacja Instytut Medycyny Integracyjnej  
Emilia Lorenc, diagnosta laboratoryjny, dietetyk,  
Koordynator kampanii Zdrowy Przedszkolak.org  
Tel. +48 503 021 367  
e-mail: [emilialorenc@zdrowyprzedszkolak.org](mailto:emilialorenc@zdrowyprzedszkolak.org)

### Aktywnie nas wspiera:



serwis dla eko-rodziców

# ZDROWY [Przedszkolak.org](http://Przedszkolak.org)

Kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu

## Jak odżywiać dziecko?

Celem projektu jest poprawa jakości odżywiania dzieci przedszkolnych

[www.zdrowyprzedszkolak.org](http://www.zdrowyprzedszkolak.org)



DZIECIOM POTRZEBNE JEST ODPOWIEDNIO ZBILANSOWANE, UROZMAICONE POŻYWIENIE. POSIŁKI POWINNY BYĆ OPARTE NA PRODUKTACH NATURALNYCH, WYSOKIEJ JAKOŚCI ORAZ JAK NAJMNIEJ PRZETWORZONYCH. STARAJ SIĘ DAŻYĆ DO REGULARNYCH POSIŁKÓW, W PRZYJAZNEJ ATMOSFERZE, NIE ZMUSZAJĄC DZIECKA DO JEDZENIA.



### PRODUKTY ZBOŻOWE

- Używaj **produktów zbożowych o niewielkim stopniu przemiału** (np mąkę razową) i wysokiej zawartości witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.
- Używaj wartościowych płatków i kasz, jak jaglana, gryczana, jęczmienna, orkiszowa, oraz ryż pełny, amarantus, quinoa, owies, żyto.
- Zamień słodkie chrupiące płatki zbożowe, które mają dużą zawartość substancji słodzących, na owsiankę z bakaliami.



### WARZYWA I OWOCE

- **Warzywa i owoce** powinny pojawiać się na talerzu pięć razy dziennie.
- Najwięcej witamin i składników mineralnych mają owoce i warzywa **pochodzące z rodzimych upraw, sezonowe, które urosły i dojrzały w czasie określonym prawami natury.**



### PRZETWORY MLECZNE

- Mleko i **przetwory mleczne** to powszechnie znane źródło wapnia. Jeśli dziecko ma alergię na produkty mleczne, **warto je zamieniać na doskonałe źródło wapnia w postaci migdałów, sezamu, suszonych owoców, np. moreli, czy orzechów.**



### PRODUKTY BIAŁKOWE

- **Źródło białka** w diecie dziecka to mięso, mleko i przetwory mleczne, ryby, jajka i warzywa strączkowe.
- Posiłki mięsne należy opierać na **chudszych mięsach**, unikając chowu masowego.
- Zaleca się spożycie **2-3 porcji ryby tygodniowo**, która w porównaniu z mięsem ma więcej składników mineralnych oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, potrzebne m.in. do prawidłowego rozwoju układu nerwowego i wzmacniania układu odpornościowego.



### ROŚLINY STRĄCZKOWE

- **Rośliny strączkowe:** fasole, groch, soczewica, ciecierzycy, soja są bogate w łatwo przyswajalne białko oraz węglowodany złożone, a także witaminy z grupy B i składniki mineralne: żelazo, fosfor i wapń.



### TŁUSZCZE ROŚLINNE

- Tłuszcze nasycone zwierzęce zamień na **tłuszcze roślinne wysokiej jakości** w postaci olejów. Oliwa z oliwek, oleje lniany i rzepakowy to źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT).
- W diecie dziecka powinny być powszechnie **stosowane nasiona** sezamu, słonecznika, siemienia lnianego, pestki dyni oraz różne orzechy. Charakteryzują się one wysoką wartością odżywczą, m.in. są bogate w składniki mineralne i NNKT.



### NAPOJE

- Niezbędna do funkcjonowania organizmu jest **woda**. W jadłospisach dzieci powinna być uwzględniona odpowiednia ilość napojów w postaci czystej wody, **herbat ziołowych, owocowych, naturalnych kompotów**, najlepiej ciepłych bez dodatku cukru.



### UWAGA

- **Ogranicz cukier** – podczas trawienia cukru zużywane są znaczące ilości składników mineralnych i witamin. Nadmierne spożycie cukrów prostych może prowadzić do otyłości.
- Biały cukier stosowany do przygotowania deserów można zamienić na cukier trzcinowy, melasę lub miód lub podawać owoce świeże i suszone.
- **Ogranicz sól** – dzienna dawka soli nie powinna przekraczać 6 gramów, czyli jednej płaskiej łyżeczki od herbaty.
- Ogranicz wędliny i sery żółte, które są obciążone znaczną ilością soli.
- **Zamień** kostki rosołowe, wegety, produkty zawierające sól i wzmacniacze smaku, np. glutaminian sodu, **na zioła:** tymianek, bazylię, oregano, kminek, majeranek, pieprz, czosnek, estragon.