



ZDROWY Przedszkolak

Kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu

Dobre i niedobre produkty spożywcze dla dzieci

Autor: Emilia Lorenc – Doradca żywieniowy, diagnosta laboratoryjny, biolog molekularny

Dobre produkty dla dzieci

Produkty zbożowe

- **pieczywo:** gruboziarniste, wieloziarniste, z mąk z pełnego ziarna np. graham, razowe, orkiszowe, pszenne, mieszane;
- **kasze i pseudozboża:** jaglana, jęczmienia, gryczana, orkiszowa, kukurydziana, ryż naturalny, ryż basmati, kus-kus, amarantus, quinoa;
- **płatki zbożowe:** owsiane, jęczmienne, żytnie, pszenne, orkiszowe;
- **makarony** z różnych mąk z pełnego ziarna lub mieszane;
- **produkty mączne** z mąk z pełnego ziarna lub mieszane: naleśniki, pierogi, kluski, ciasta, ciastka;
- **pieczywo chrupkie:** ryżowe, wielozbożowe, czyste chrupki kukurydziane.

Owoce i warzywa

- **owoce sezonowe i z przewagą rodzimych:** jabłka, gruszki, śliwki, czereśnie, wiśnie, truskawki, jagody, maliny, brzoskwinie, morele, porzeczki, agrest, żurawina;
- **owoce suszone** (bezziarkowe): rodzynki, daktyle, morele, śliwki, żurawina, jabłka, gruszki, śliwki, czereśnie, wiśnie, truskawki, jagody, maliny, brzoskwinie, morele, porzeczki, agrest, żurawina, owoce cytrusowe
- **soki owocowe niedosładzane**, najlepiej rozcieńczone z wodą
- **warzywa – z przewagą rodzimych i uwzględniając sezonowość:** marchew, buraki, ziemniaki, seler korzeń i naciowy, rzepa, rzodkiew, dynia, pietruszka, cebula, czosnek, brokuł, kalafior, cukinia, kabaczki, szparagi, fasolka szparagowa, zielony groszek, kukurydza, papryka, ogórek, rzodkiewka, kielki, sałaty, kapusty, pieczarki, grochy i fasole, soczewica, ciecierzycyca;

- **soki warzywne**, soki i przeciera czyste pomidorowe.

Produkty białkowe

- **mięso, wędliny:** cielęcina, drobiowe, wołowina, wieprzowina, wędliny chude i dobrej jakości; mięsa głównie duszone, pieczone, gotowane
- **nabiał i jaja:** mleko pasteryzowane, białe twaróg, jogurt naturalny, kefir, czasami ser żółty
- **ryby:** ryby wędzone, jak makrela, szczególnie ryby morskie
- **rośliny strączkowe:** grochy, fasole (czarna, czerwona, biała), ciecierzycyca, soczewica, soja np. tofu.

Tłuszcze

- masło pełne, oliwa z oliwek, olej z pestek winogron, olej rzepakowy, olej słonecznikowy
- **nasiona:** słonecznika, siemienia lnianego, pestki dyni, sezam
- orzechy i migdały

Cukry i słodczyce

- cukier trzcinowy, melasa, syrop klonowy, miód naturalny, marmolady niskosłodzone;
- **słodczyce naturalne:** suszone owoce (śliwki, rodzynki, żurawina, jabłka, figi, morele, daktyle...), batony z bakalii i płatków zbożowych;
- **ciasta „domowe”** na bazie mąk mieszanych, w tym razowych, z cukrem trzcinowym lub miodem, ciastka owsiane, pierniczki, ciastka korzenne.

Na podwieczerek powinny dominować owoce!

Napoje

- czysta woda, **kompoty naturalne**, soki owocowe i warzywne niedosładzane,

- ◉ herbaty ziołowe (koperkowa, rumiankowa, z lipy, melisa...),
- ◉ herbaty owocowe bez sztucznych aromatów (żurawinowa, z dzikiej róży, malinowa), herbata imbirowa, cynamonowa, roiboos.

Inne produkty stosowane do przygotowania posiłków

- ◉ **zioła i przyprawy pojedyncze:** bazylija, tymianek, oregano, kminek, cząber, estragon, pieprz, papryka słodka, kurkuma, imbir, rozmaryn, czosnek, cynamon, kardamon;
- ◉ **zielenina:** koperek, natka pietruszki, szczypiorek, kielbki;
- ◉ **czyste suszone warzywa;**
- ◉ **gomasio** (posypka z sezamu, siemienia lnianego i soli), sól morska lub kamienna, chrzan.

Niedobre produkty dla dzieci

Produkty zbożowe

- ◉ **pieczywo białe** w przeważającej ilości, produkty mączne na bazie białych mąk z wysokiego przemiału – oczyszczenia, np. makarony, kluski, drożdżówki;
- ◉ **płatki zbożowe wysokoprzetworzone i słodzone:** np. kukurydziane, smakowe, w postaci kófczek i innych form chrupiących;
- ◉ **chrupki smakowe i chipsy.**

Owoce i warzywa

- ◉ należy uwzględniać sezonowość i unikać warzyw i owoców z eksportu, dzięki czemu dzieci nie będą narażone na niebezpieczne substancje chemiczne (pestycydy, sztuczne nawozy, środki przeciwgrzybiczne...)
- ◉ nie mogą dominować ziemniaki (również w postaci frytek).

Produkty białkowe

- ◉ **mięso i wędliny nie najlepszej jakości:** parówki, tłuste kiełbasy, tłuste mięso, wędliny wysokoprzetworzone np. mortadele, oparte na mielonym mięsie, pasztety, pasztetowe, wędliny z dużą zawartością substancji chemicznych.

Warto czytać etykiety! W diecie nie powinny dominować mięsa smażone.

- ◉ **mleko i nabiał:** mleko UHT, sery topione i żółte w dużej ilości, serki smakowe, serki słodkie, jogurty owocowe słodzone, desery mleczne;

- ◉ **warzywa strączkowe:** soja modyfikowana genetycznie.

Tłuszcze

- ◉ **wysokorafinowane oliwy, margaryny niskiej jakości, tłuszcze zwierzęce.**

Cukry i słodycze

- ◉ **słodycze:** cukierki, lizaki, czekolady, batony, wafelki, bardzo słodkie ciastka, masła czekoladowe.
- ◉ **biały cukier, zmniejszenie ilości kisielu i budyni z proszku, drożdżówek, białych bułek z wysokosłodzonym dżemem na rzecz owoców.**

Napoje

- ◉ woda z wysokosłodzonym sokiem owocowym, herbaty słodzone dużą ilością
- ◉ **cukru białego, napoje gazowane, napoje owocowe, w których zawartość**
- ◉ **owoców jest znikoma, wody smakowe, herbaty rozpuszczalne**

Inne produkty stosowane do przygotowania posiłków

- ◉ **produkty zawierające wzmacniacze smaku,** np. glutaminian sodu: kostki rosołowe, wegety, ziarenka smaku, niektóre mieszanki ziołowe, gotowe sosy, sosy w proszku, zupy w proszku;
- ◉ **majonez, keczup, koncentraty w dużej ilości**
- ◉ **produkty, które zawierają konserwanty chemiczne** np. benzoesan sodu.

Biorąc pod uwagę częstą alergię dzieci na mleko krowie, zupy nie muszą być zabielaone śmietaną.

Kopiowanie i powielanie w jakiegokolwiek formie na użytek inny niż osobisty, jest dozwolone pod warunkiem podania źródła i autorstwa, w formie: Źródło: Zdrowy Przedszkolak - kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu. Autor: Emilia Lorenc. Artykuł należy do zbioru publikacji dostępnych na stronie www.zdrowyprzedszkolak.org