

Zdrowy Przedszkolak. Kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu

Więcej informacji na stronie projektu: zdrowyprzedszkolak.org

Zdrowy Przedszkolak. Co jedzą w przedszkolu nasze dzieci?

Autor: Emilia Lorenc - Doradca żywieniowy, diagnosta laboratoryjny, biolog molekularny.

[Instytut Medycyny Integracyjnej](#)

Dieta dzieci powinna być zrównoważona odżywczo odpowiednio dla danego wieku, urozmaicona i oparta o produkty wysokiej jakości. Jadłospisy dla przedszkolaków w większości są dobrze skomponowane pod względem kalorycznym i proporcji węglowodanów, białek i tłuszczu, jednak produkty często nie są dobrej jakości. W rezultacie przygotowane posiłki dla dzieci nie służą zdrowiu.

Zdrowa dieta w przedszkolu

Dieta dziecka powinna być oparta o produkty jak najmniej przetworzone – naturalne i wysokiej jakości. **Wiemy, że ograniczenia ekonomiczne w przedszkolach są i będą. Mimo to warto zainwestować w zdrowie dzieci.** Z naturalnych produktów można przygotować proste, zdrowe potrawy bez dużych wydatków.

W żywieniu przedszkolnym **nie zwraca się uwagi na naturę pokarmów (rozgrzewające, wychładzające), dzięki której można przygotowywać posiłki odpowiednio do danej pory roku.** W porze jesienno-zimowej potrawy powinny być o właściwościach rozgrzewających organizm, a nie wychładzających, dzięki czemu naturalnie możemy podnieść odporność dziecka. Posiłki o takich właściwościach to gotowane, pieczone, na bazie kasz, mięsa z dodatkiem przypraw takich jak tymianek, bazylia, oregano, cynamon oraz imbir.

Chemiczne dodatki do żywności

Ciepłe, gotowane posiłki podawane są w przedszkolach głównie na obiad w postaci zupy i drugiego dania. Do przygotowania potraw nie używane są pojedyncze zioła, w tym rozgrzewające, ale gotowe, złożone przyprawy ze wzmacniaczami typu *vegeta* i *kucharek*.

Zupy często gotowane są na kostkach rosołowych, które oparte są głównie na soli i substancjach wzmacniających smak, a ilość suszonych warzyw i ziół jest w nich znikoma. Osoby, które spożywają produkty z glutaminianem sodu, są trzy razy bardziej narażone na otyłość, a nadmiar tej substancji wywołuje zaburzenia wzroku.

Dodatki do żywności spożywane często mogą mieć zły wpływ na zdrowie dziecka, np. alergizujące, i powinny być krytycznie odrzucane.

Co jedzą w przedszkolu nasze dzieci?

Węglowodany

Produkty węglowodanowe w przedszkolach opierają się zdecydowanie o ziemniaki i produkty mączne, w tym z mąki mocno oczyszczonej – białej. Brakuje większej ilości kasz: gryczanej, jaglanej, jęczmiennej czy ryżu brązowego, które są doskonałym źródłem energii, a jednocześnie bogate są w białko, makro- i mikroelementy oraz witaminy.

Białko

Źródło białka w diecie dziecka to nie tylko mięso, mleko i przetwory mleczne, ale również ryby i warzywa strączkowe, które pojawiają się na talerzu przedszkolaka rzadko. W żywieniu przedszkolnym produkty mleczne występują codziennie. Powinniśmy się zastanowić, czy mają być podstawą żywienia dla każdego dziecka? Biorąc pod uwagę, że u dzieci jest coraz więcej alergii, a jednym z głównych alergenów jest mleko krowie, nie powinno ono dominować w jadłospisie. **Produkty mleczne należą do grupy produktów spożywczych, które mają działanie wychładzające, a do tego śluzotwórcze, co jest dodatkowym czynnikiem sprzyjającym infekcjom w porze jesienno-zimowej.** Sery żółte i topione zalicza się do produktów wysokoprzetworzonych. Przykładowo ser topiony powstaje ze stopienia sera żółtego z dodatkiem tzw. topników: kwasu cytrynowego, winnego, mlekowego i ich soli, diofosforanów. Nazwa sera topionego pochodzi od sera żółtego, który ma stanowić około 30% wytwarzanego produktu. Pozostała zawartość topionego sera to dodatki.

Cukier

Produkty mleczne w postaci słodkich serków, deserów, jogurtów mają ok. 2-3 łyżeczek cukru w 100 gramach, wsady owocowe nierzadko oparte są na sztucznych aromatach oraz zawierają substancje zagęszczające w postaci modyfikowanej skrobi. **Desery mleczne czy desery w postaci białej bułki z kremem czekoladowym, słodkie kakao, wafelki, batony to produkty o wysokim indeksie glikemicznym.** Dostarczają organizmowi w krótkim czasie dużą dawkę energii w postaci glukozy, przez co dziecko może być nadmiernie pobudzone i nie może skoncentrować się na zajęciach, po chwili wysokiego stężenia glukozy we krwi nagle dochodzi do gwałtownego spadku.

Spożywając produkty o niskim i średnim indeksie glikemicznym, np. pieczywo razowe, makarony razowe, płatki zbożowe czyste, kasze, warzywa czy niektóre owoce, cukier uwalnia się do krwi stopniowo i utrzymuje się na stałym poziomie nawet do trzech godzin.

Nadmiar cukru w diecie wpływa na rozwój próchnicy, pogorszenie obecnego zdrowia dziecka prowadząc do otyłości i cukrzycy.

Na deser możemy zaproponować pieczone jabłka lub gruszki z rozgrzewającymi przyprawami, takimi jak cynamon, goździki, które będą dostarczać naturalnej słodyczy i wzmacniać odporność dziecka.

Warzywa i owoce

W każdym jadłospisie przedszkolnym uwzględnione są różne warzywa i owoce, **jednak często używane są mrożonki lub produkty pochodzące z importu, które niestety są traktowane dużą ilością substancji chemicznych, m.in. przeciwgrzybiczych.** Jarzynki dla przedszkolaków można przygotowywać z sezonowych warzyw i owoców. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest używanie kiszonych warzyw, np. ogórków, kapusty.

Napoje

Napoje w przedszkolach **przygotowywane są niestety ze skoncentrowanych i bardzo słodkich soków**. Pojawiają się gotowane kompoty, których powinno być więcej, można też wprowadzić herbatki ziołowe, owocowe takie jak: cynamonowa, z dzikiej róży, aronii, melisa, rumianek.

Śniadanie w przedszkolu – najważniejszy posiłek w ciągu dnia

Śniadania oparte są na suchych produktach – kanapki z serem żółtym lub topionym, wędliną, białym serkiem, pastą jajeczną czy sporadycznie pastą rybną. **Należy szczególną uwagę zwrócić na często pojawiające się na talerzu przedszkolaka parówki**. Parówka zawiera średnio tylko 7 g mięsa niskiej jakości na 100 g masy, a pozostałość to dodatki typu: skóry, tłuszcz, koncentrat białka z skrobi modyfikowanej, kaszka manna, woda, substraty zapachowe i smakowe, a nawet mączka kostna. Niestety pasztety również są produktami niskiej jakości. W składzie różnych produktów znajdują się składniki genetycznie modyfikowane, np. skrobia, białko z genetycznie modyfikowanej soi, które mogą być niebezpieczne zwłaszcza dla dzieci, uaktywniając różne procesy w tym alergię.

Jako ciepły posiłek poranny czasami podawana jest zupa mleczna na bazie płatków zbożowych – kukurydzianych, miodowych... **Płatki są wysoko przetworzoną żywnością, są bogate w syntetyczne witaminy, minerały, które są do nich dodawane**, ponieważ w obróbce zbóż pierwotne witaminy i minerały zostały utracone, dodatkowo są dosładzane cukrem lub syropem fruktozo-glukozowym.

W zamian na śniadanie proponujemy owsiankę z naturalnych płatków gotowaną na wodzie z suszonymi bakaliami, orzechami (bogatymi w makro- i mikroelementy) o średnim indeksie glikemicznym, dzięki której dzieci organizm zostanie rozgrzany. Ta potrawa ma średni indeks glikemiczny, dzięki czemu dziecko będzie mieć dostarczoną stałą energię na najbliższe 2-3 godziny, co pozwoli na aktywny udział w zajęciach.

Rozważając żywienie dzieci, warto podkreślić, że **dzieci w grupie łatwiej przełamują bariery w spożywaniu nowych produktów**. Obserwując rówieśników, potrafią sięgnąć nawet po produkty nie lubiane. Jako rodzice dzielimy razem z przedszkolem odpowiedzialność za utrzymanie zdrowia również w domu. Ważne, aby **od najmłodszych lat wytworzyć dobre nawyki żywieniowe, które będą owocować zdrowym rozwojem dziecka i dojrzałego człowieka**.