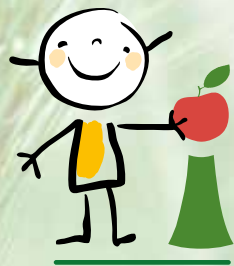


Jak odżywiać dziecko?



Celem projektu
jest poprawa jakości
odżywiania dzieci
przedszkolnych

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.**



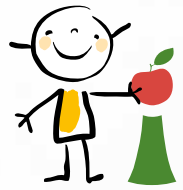
PRZETWORY MLECZNE

- 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, ciecierzycza, 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 lniane 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.

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
- rozpowszechniania artykułów i materiałów wśród grona pedagogicznego, osób przygotowujących posiłki dla dzieci oraz 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



FUNDACJA
INSTYTUT
MEDYCyny
INTEGRACYJNEJ