**Żywienie dzieci w wieku przedszkolnym.**

**Bardzo ważne dla zdrowia oraz rozwoju fizycznego i umysłowego dzieci jest prawidłowe żywienie. My jako dorośli powinniśmy zatem robić wszystko, aby wpoić naszym dzieciom dobre nawyki żywieniowe. Przedszkolaki nie mają świadomości, że od ich sposobu żywienia będzie zależał stan ich zdrowia w przyszłości. To zadanie dla rodziców, wychowawców, dietetyków, lekarzy pediatrów i opiekunów. Niestety, jak pokazują najnowsze badania przeprowadzone na grupie dzieci w wieku przedszkolnym, duża część dzieci jest albo niedożywiona, albo ma nadwagę.**

Wiek przedszkolny charakteryzuje się intensywnym rozwojem i wzrostem dziecka. Szybkiemu rozwojowi podlega: tkanka kostna, mięśniowa, układ nerwowy i zmiany w uzębieniu. Prawidłowe żywienie w tym czasie pozwala pokryć potrzeby młodego organizmu oraz wpływa na rozwój fizyczny i umysłowy dziecka. Stosowanie zasad prawidłowego żywienia konieczne jest zarówno w domach dzieci, jak i w przedszkolach.
W diecie rozwijającego się dziecka powinny znajdować się produkty o wysokiej wartości odżywczej, umożliwiające zaspokojenie zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze. Właściwie prowadzona edukacja żywieniowa przedszkolaków poparta przykładami z domu rodzinnego, zaprocentuje w przyszłości.

**Najważniejsze zasady żywienia dzieci w wieku przedszkolnym:**

1. **Po pierwsze – ruch!**Aktywność fizyczna to podstawa piramidy żywienia. Codzienne ćwiczenia rucho­­­we lub zwykły spacer zaspokajają naturalną potrzebę ruchu u najmłodszych, umożliwiają im utrzymanie prawidłowego bilansu energetycznego i niosą ze sobą korzyści zdrowotne. Zachęcajmy zatem dzieci do ćwiczeń w przedszkolu, dodatkowo zapiszmy je na basen, tańce, karate, taekwondo, badmintona lub inne zajęcia ruchowe, a efekty tych działań zauważymy w krótkim czasie.
2. **Regularne posiłki o stałych porach w ciągu dnia!** Dziecko powinno spożywać 5 posiłków dziennie w odstępach 3,4 godzinnych. Oprócz głównych posiłków, czyli śniadania, obiadu i kolacji, dziecko powinno zjeść drugie śniadanie oraz lekki podwieczorek. Regularne posiłki to również dobry sposób na „niepodjadanie” słodkich czy słonych przekąsek. Stałe posiłki zapewniają lepszy metabolizm i optymalne wykorzystanie składników odżywczych. Szczególne ważne jest pierwsze śniadanie – powinno być ono prawidłowo skomponowane pod względem odżywczym, dostarczy wtedy maluchowi niezbędnej energii i pozytywnie wpłynie na koncentrację podczas zajęć w przedszkolu. Drugie śniadanie to może być klasyczna kanapka (najlepiej, by znalazło się w niej wszystkiego po trochu), suszone owoce (ekologiczne nie zawierają dodatku związków siarki), świeże sezonowe owoce, czy owsianka. Obiad, czyli największy posiłek dnia, powinien dostarczyć ok. 40% dziennego zapotrzebowania dziecka na energię. Powinien składać z dwóch dań, ale małemu dziecku trudno jest zjeść dwa dania po sobie, w krótkim odstępie czasu. Dobrym rozwiązaniem jest zatem spacer przed obiadem, ponieważ na świeżym powietrzu dziecko głodnieje. Ważne, żeby w posiłku obiadowym znalazło się coś gotowanego, pamiętajmy też o surówkach. Podwieczorek to zazwyczaj najprzyjemniejszy posiłek dla dziecka, ponieważ to najczęściej pora na coś słodkiego: owoce, mus, budyń, kisiel, itp. Kolacja, jako ostatni posiłek dnia, powinna być lekka i spożyta ok. 2 godz. przed snem. Pamiętajmy, że kolorowe posiłki, ładnie podane i przygotowane wspólnie z naszym dzieckiem, zachęcą je do spożycia.
3. **Woda!** Jeżeli uda nam się wyrobić w dziecku nawyk picia wody zamiast słodkich, gazowanych napojów ze sztucznymi barwnikami i aromatami, to ogromny sukces! To jeden ze składników pokarmowych, który musimy dostarczać organizmowi regularnie i w odpowiednich ilościach. Woda zawarta jest w spożywanych posiłkach i potrawach, ale w niewystarczającej ilości. Jej niedobór prowadzi do odwodnienia, gorszego samopoczucia, bólów głowy, omdleń i osłabienia organizmu. Uczmy dzieci picia wody. Wyrabiajmy ten nawyk ­również w sobie, dla całej rodziny do obiadu możemy podać dzbanek świeżo przefiltrowanej wody z cytryną lub nutą mięty zamiast słodkich napojów.
4. **Spożywanie produktów z różnych grup!**Urozmaicenie jadłospisu jest bardzo ważne. W każdym posiłku powinny być produkty białkowe, węglowodanowe i tłuszcze. Podstawą posiłku powinny być produkty wielozbożowe, z pełnego przemiału, zawierające węglowodany złożone. Dodatkiem powinny być produkty białkowe: chudy nabiał, jajka, chude mięso i wędlina. Jeżeli dodajemy tłuszcz, używajmy dla dzieci masła lub oliwy z oliwek i unikajmy margaryn, ponieważ zawierają tłuszcze trans. Ważne, żeby w jadłospisie dziecka znalazły się również ryby (zwłaszcza morskie), kasze (szczególnie jaglana), strączkowe (ale dopiero po 3. roku życia), różnorodne owoce i warzywa.
5. **Produkty zbożowe!** Warto przyzwyczajać dziecko do ciemnego, pełnoziarnistego pieczywa, chleba razowego czy z dodatkami ziaren. Białe pieczywo ma niewiele błonnika i dostarcza głównie puste kalorie.
6. **Mleko!**Pamiętajmy, że mleko jest jednym z najczęstszych alergenów. Jeżeli nie ma przeciwwskazań, wybierajmy fermentowane produkty mleczne, np. kefir czy jogurt naturalny. Tradycyjne mleko możemy zastąpić również pysznymi roślinnymi napojami, np. migdałowym czy sojowym.
7. **Ograniczanie słodyczy i przekąsek typu fast food!** To źródło pustych kalorii i tłuszczów zawierających izomery trans. Oczywiście możemy je zastąpić np. suszonymi owocami, orzechami (niesolonymi), chipsami jabłkowymi, chrupkami kukurydzianymi i waflami zbożowymi. Na początku może to być bardzo trudne, szczególnie dla dzieci, które już spróbowały tego typu przekąsek. Dobrym czasem na wprowadzanie zmian jest wspólnie spędzany czas, np. w czasie wakacji, ferii, kiedy razem możecie próbować nowych smaków. Można też wspólnie z dziećmi w domowej kuchni przygotować „zdrowszą” wersję jakiegoś dania typu „fast food”.
8. **Ograniczanie soli i cukru!** Unikanie cukru chroni przed próchnicą i nadwagą, a nadmiar soli powoduje nadciśnienie i zwiększa ryzyko chorób, m.in. miażdżycy. Pamiętajmy, że sól naturalnie znajduje się w produktach, w związku z tym i tak dostarczymy jej do organizmu tyle, ile trzeba, cukier natomiast jest dodawany prawie do wszystkiego, dlatego starajmy się nie spożywać go w nadmiarze.
9. **Sen!** Dbajmy o to, żeby nasze dziecko się wysypiało. Dzieci, które nie śpią odpowiedniej ilości czasu, mają problemy z koncentracją uwagi podczas pobytu w przedszkolu. Dziecko w wieku od 3 do 5,6 lat powinno spać od 10 do 13 godzin na dobę.

Wprowadźmy te nawyki do naszych domów. Przyczynimy się do prawidłowego rozwoju fizycznego i umysłowego naszych dzieci, wzmocnimy odporność przedszkolaków na bakterie i wirusy oraz zapobiegniemy wielu chorobom cywilizacyjnym i przewlekłym w ich dorosłym życiu.

Źródło: Internet, porady dietetyków i własne przemyślenia.