



Warsztaty ABC zdrowego żywienia

Dietetyk

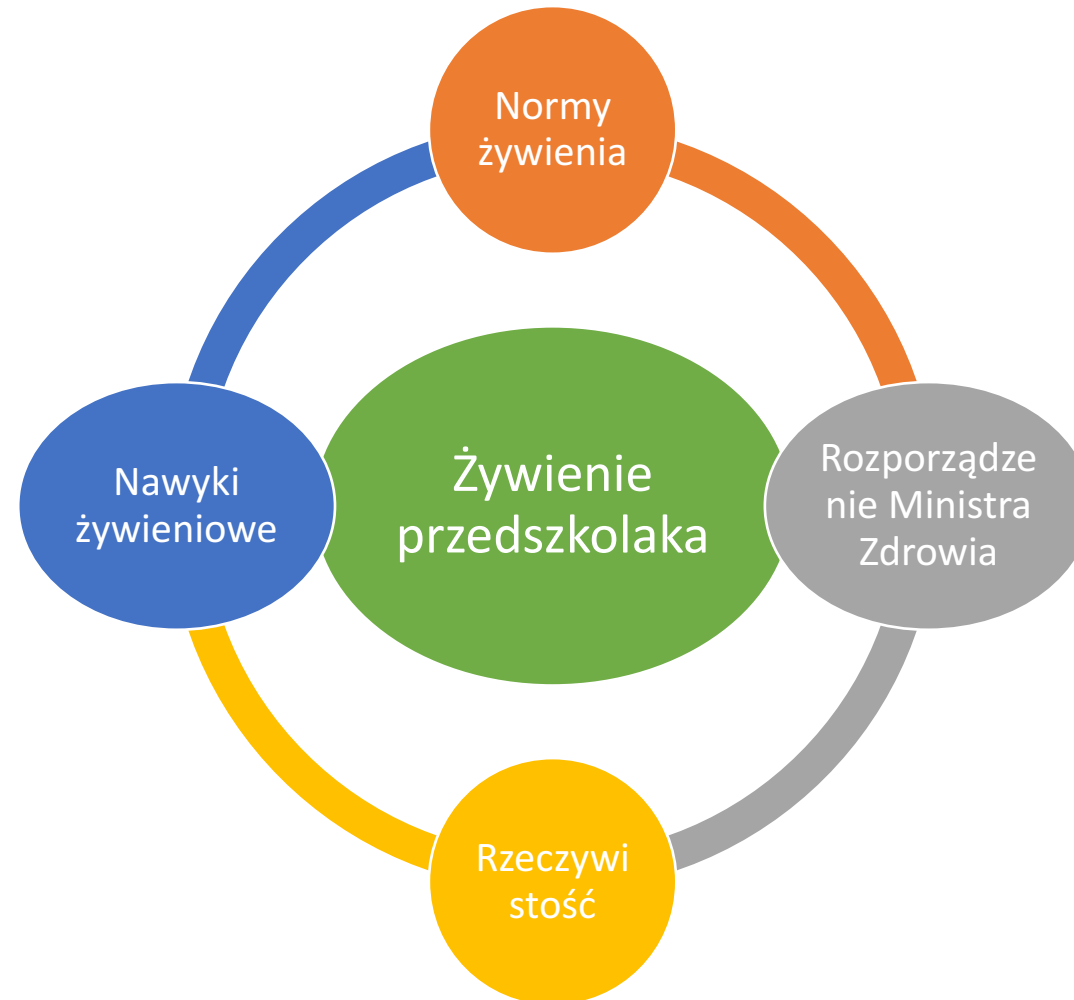
mgr Maria Meller

Przedszkole nr 6 im. Czerwonego Kapturka w Wągrowcu

Jedzenie ma znaczenie!



Co określa sposób żywienia dzieci?



Zdrowe żywienie = profilaktyka

Nadwagi i otyłości

```
graph TD; A[Nadwagi i otyłości] --> B[Choroby układu krążenia, większe ryzyko nowotworów, chorób przewodu pokarmowego]; B --> C[Wady postawy, zmniejszenie sprawności i sportowej, próchnica];
```

Choroby układu krążenia, większe ryzyko nowotworów, chorób przewodu pokarmowego

Wady postawy, zmniejszenie sprawności i sportowej, próchnica

Zasady zdrowego żywienia



Dzieci w wieku przedszkolnym

Pożywienie powinno dostarczać organizmowi dziecka **odpowiedniej ilości energii i wszystkich składników odżywczych oraz płynów** w odpowiednich proporcjach.

Podstawą zdrowego żywienia dzieci jest taki dobór produktów z różnych grup, aby można było skomponować **pełnowartościowe posiłki**.

Produkty polecane w żywieniu dzieci powinny charakteryzować się **wysoką wartością odżywczą i jakością zdrowotną**.

Polecana jest żywność **naturalna, świeża, pełnowartościowa, mało przetworzona**.

Posiłek pełnowartościowy

- Oznacza posiłek np. obiad, który powinien składać się z:
 - **warzyw i/lub owoców**, dostarczających wielu witamin i składników mineralnych odpowiedzialnych m.in. za prawidłową pracę mózgu, odporność i siłę fizyczną, ale też psychiczną, czyli odporność na stres,
 - **węglowodanów złożonych** pochodzących z pełnoziarnistych produktów zbożowych, typu: kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna, owsiana), ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty,
 - **produktów tzw. białkowych**, czyli mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych.
- W obiedzie może też znaleźć się **produkt mleczny**, np. jogurt, i **dodatek tłuszczu** – olej (rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek) lub orzechy, pestki dyni czy słonecznika.

Dieta przedszkolaka

- W całodiennej diecie przedszkolaka należy uwzględnić:
 - mleko i jego przetwory,
 - jaja,
 - chude mięso,
 - wysokogatunkowe wędliny,
 - produkty zbożowe z pełnego przemiału ziarna,
 - tłuszcz (masło, oleje) oraz
 - świeże warzywa i owoce.



Ilość posiłków w diecie przedszkolaka



- Ważne jest, aby dziecko spożywało **4–5 posiłków** w ciągu dnia,
- w tym 3 posiłki podstawowe: śniadanie, obiad i kolację
- oraz 1–2 mniejsze posiłki dodatkowo: drugie śniadanie i/lub podwieczorek.

Orientacyjna liczba i wielkość porcji dziecka w wieku przedszkolnym

Zalecane spożycie – przykładowe wielkości jednej porcji	
PRODUKTY BIAŁKOWE	4 porcje
1 szklanka mleka, 1/2 szklanki jogurtu/kefiru/maślanki	
2-3 łyżeczki twarogu / sera białego lub 1 plasterek sera żółtego	
1 jajko lub 2 plastry chudej wędliny	
Plaster pieczonego schabu lub ryby lub 1/2 małej piersi kurczaka	
PRODUKTY ZBOŻOWE	5 porcji
1/2 bułki pszennej lub 1 kromka chleba jasnego	
1 bułka pełnoziarnista lub 1 kromka chleba razowego	
1/2 szklanki płatków zbożowych	
1/2 szklanki ugotowanej kaszy gryczanej lub makaronu lub ryżu	
Naleśnik lub placuszek lub ciasto drożdżowe lub biszkopt	

Zalecane spożycie – przykładowe wielkości jednej porcji

WARZYWA **5 porcji**

Warzywa żółte, np. 5 fasolek szparagowych

Warzywa pomarańczowe, np. 1/2 szklanki tartej marchwi

Warzywa białe, np. 2 ziemniaki

Warzywa czerwone, np. 1 pomidor

Warzywa zielone, np. 1/2 szklanki brokułów lub brukselki

OWOCE **3–4 porcje**

Owoce żółto-pomarańczowe i białe, np. jabłko średnie lub gruszka
lub morele (3 sztuki)

Owoce fioletowo-purpurowe, np. 1/2 szklanki porzeczek lub jagód

Owoce czerwone, np. 1/2 szklanki malin

1/2 szklanki soku ze świeżych owoców

TŁUSZCZE **1–2 porcje**

1 łyżeczka oliwy z oliwek/oleju rzepakowego,

1 łyżeczka masła



Modelowy talerz żywienia dla dzieci



Przykładowy jadłospis przedszkolaka

Dzień 1.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Kasza na pobudkę <i>Kasza kukurydziana błyskawiczna na mleku z miodem gryczanym i tartym jabłkiem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • kasza kukurydziana (30 g – 2 łyżki) • miód (12 g – 1 łyżeczka) • jabłko (75 g – 2–3 łyżki) 	<p>Pucharek owoców</p> <ul style="list-style-type: none"> • gruszka (50 g – 1/2 małej sztuki) • winogrona (50 g – 10 kulek) • arbuz (50 g – 2 łyżki) <p><i>Wszystkie owoce łącznie 150g</i></p>	<p>Krem z jarzyn z obłoczkami serowym</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupa krem z jarzyn z dodatkiem sera twarogowego (250 ml – 1 szklanka) • ziemniak (75 g – 1 sztuka) • serek twarogowy (20 g – 1 łyżka)

Dzień 1.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Zapiekane klopsiki mięsne, kasza jęczmienna na sypko, marchewka z groszkiem, plastry gruszki</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasza jęczmienna (po ugotowaniu 60 g – 3 łyżki) • natka pietruszki (1 łyżeczka) • pulpet mięsny (65 g – 1 sztuka) • marchewka z groszkiem (80 g – 1/2 szklanki) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • sok ze świeżej cytryny, przyprawy do smaku • plastry gruszek (50 g – 2–3 plasterki) 	<p>Kisiel domowy ze świeżych lub mrożonych owoców (malinowy) z nutą śmietankowo-waniliową, biszkopty małe</p> <ul style="list-style-type: none"> • kisiel (175 ml – 3/4 szklanki) • biszkopty (10 g – 1–2 sztuki) • śmietanka 12% (20 g – 2 łyżki) • wanilia do smaku 	<p>Kolorowa sałatka z szynki, sera żółtego, papryki i kukurydzy, bułeczka razowa z ziarnami i masłem, kawa zbożowa z mlekiem</p> <ul style="list-style-type: none"> • sałatka (50–75 g – 2–3 łyżki) • kukurydza (15 g – 1 łyżka) • szynka (10 g – 1 mały plasterzek) • papryka (5 g – 1 cienki pasek) • ser żółty starty (10 g – 1/2 łyżki) • majonez (5 g – 1 łyżeczka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • keczup (1 łyżeczka) • sycy pionek • bułka (35 g – 1 mała sztuka) • masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) • miód (12 g – 1 łyżeczka)

Przykładowy jadłospis przedszkolaka

Dzień 2.		
I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
<p>Omlet Puchatek, mleko <i>Omlet brzojski z rodzynkami i konfiturą truskawkową</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • omlet (120 g) • rodzynki (10 g – 1 łyżka) • konfitura truskawkowa (10 g – 1 łyżeczka) • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Talerz owoców <i>Cząstki mandarynek</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • mandarynka (130 g – 2 małe sztuki) 	<p>Zupa krem z pieczarek z mięsnymi kuleczkami</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupa (250 ml – 1 szklanka) • mięsne pulpety (50 g – 2 małe sztuki) • natka pietruszki (1/2 łyżeczki)

Dzień 2.		
OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p>Karbowane wstążki na słodko z serem twarogowym i cynamonem, surówka z marchwi, kompot z jabłek <i>Makaron arkusowy (Regnette) z serem twarogowym i cynamonem</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • makaron (po ugotowaniu 120 g – 1 szklanka) • ser twarogowy (30 g – 1–2 łyżki) • śmietanka 12% (30 g – 3 łyżki) • marchewka (50 g – 2 łyżki) • cukier (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) • jabłko (20 g – 1 łyżka) • cynamon • lekko słodki kompot z jabłek (250 ml – 1 szklanka) 	<p>Kanapka z morelowym schabem <i>Pieczyno razowe małe, pieczony schab nadziewany morelami, ogórek kwaszony w plasterkach</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • pieczywo razowe (30 g – kromka) • masło (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) • schab pieczony (25 g – 1 plaster) • ogórek kwaszony (50 g – 1 sztuka) 	<p>Waniliowe płatki jęczmieńne na dobranoc <i>Płatki błyskawicznie jęczmieńne na mleku z bananem i wanilią</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • płatki jęczmieńne (25 g – 2–3 łyżki) • banan (170 g – 1 sztuka)

Dieta przedszkolaka – najczęstsze problemy zdrowotne

- Nadmiar masy ciała tj. nadwaga czy otyłość (może prowadzić do zaburzeń świadczących o powikłaniach z nią związanych np. zaburzenia gospodarki lipidowej, zaburzenia tolerancji glukozy, nadciśnienie tętnicze, wady postawy)
- Niedożywienie (niedostateczna podaż energii i/lub składników pokarmowych w stosunku do potrzeb rozwijającego się organizmu dziecka).
- Próchnica zębów
- Zaparcia



Dieta przedszkolaka – najczęstsze błędy żywieniowe



- Nadmiar słodczy
- Niedobór warzyw
- Zbyt małe spożycie produktów bogatych w wapń
- Niepicie wody

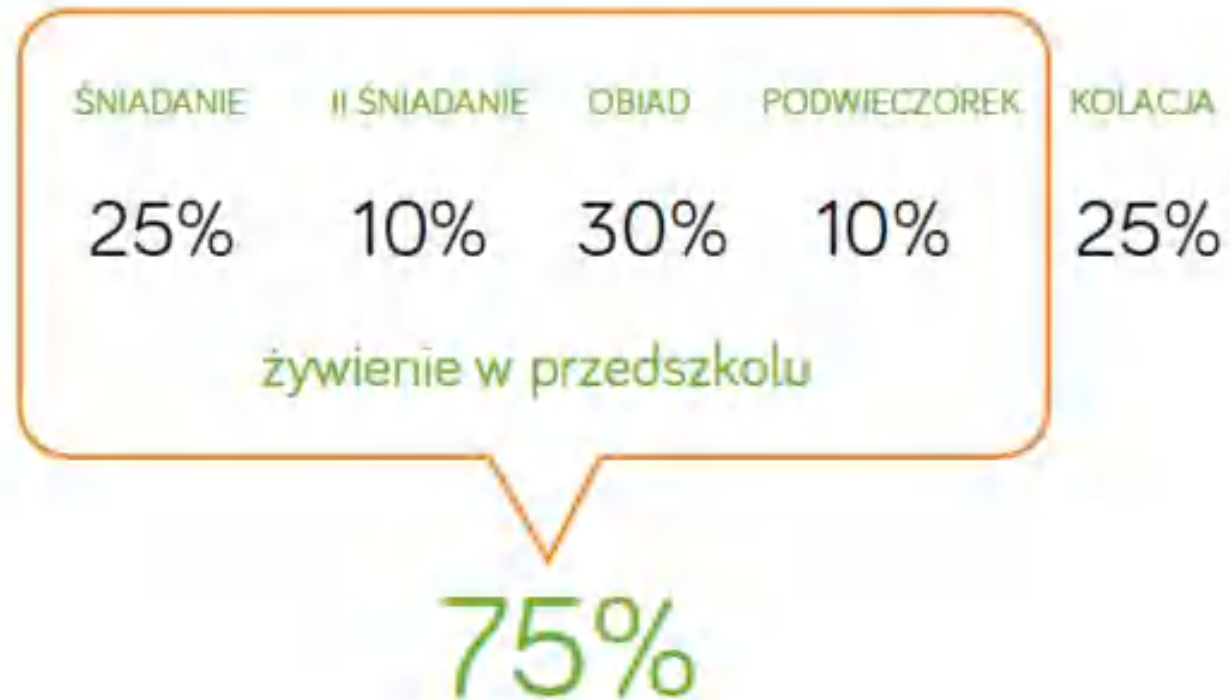
Żywnienie w przedszkolu



Wartość odżywcza posiłków w przedszkolu

- Normy informują nas jakie jest **całodziennie zapotrzebowanie na energię i różne składniki odżywcze** w zależności od wieku, płci, aktywności ruchowej, stanu fizjologicznego.
- W przypadku **dzieci w wieku przedszkolnym** zapotrzebowanie jest zróżnicowane tylko w zależności od wieku i odrębnie określono je dla grup wiekowych **1-3 lata** i **4-6 lat**.
- Żywnienie w przedszkolu **nie jest jednak żywieniem całodziennym**. Przyjmujemy, że powinno ono pokrywać w ok. **75%** całodziennie zapotrzebowanie dziecka na energię i składniki pokarmowe.

Procentowy udział energii w posiłkach w żywieniu całodziennym



Podział procentowy makroskładników

- Planując posiłki w przedszkolu należy się kierować zasadą, że makroskładniki takie jak białko, tłuszcz i węglowodany powinny dostarczać odpowiedniej ilości energii.

Białko	Tłuszcz	Węglowodany
10-20% (średnio ok. 15%)	30-35% energii	45-60% energii

Zalecana wartość odżywcza żywienia w przedszkolu

	Zalecana wartość odżywcza żywienia w przedszkolu	
	1-3 lata	4-6 lat
Energia	750 kcal	1050 kcal
Białko ogółem	min. 10,5 g	min. 15,8 g
Tłuszcz ogółem	29,3 g (35% energii z tłuszczu)	35,3 g (30% energii z tłuszczu)
Nasycone kwasy tłuszczowe	tak niskie jak to możliwe, nie więcej niż 10% energii	
Węglowodany	ilość zależy od % udziału energii z białek i tłuszczów	
Składniki mineralne		
Sód	562,5 mg	750 mg
Potas	600 mg	825 mg
Wapń	525 mg	750 mg
Fosfor	345 mg	375 mg
Magnez	60 mg	97,5 mg
Żelazo	5,25 mg	7,5 mg
Cynk	2,25 mg	3,75 mg
Miedź	0,225 mg	0,3 mg
Mangan	0,9 mg	1,13 mg
Selen	15 µg	22,5 µg
Jod	67,5 µg	67,5 µg

Zalecana wartość odżywcza żywienia w przedszkolu

Witaminy		
Tiamina - B1	0,375 mg	0,45 mg
Ryboflawina - B2	0,375 mg	0,45 mg
Niacyna	4,5 mg	6 mg
C	30 mg	37,5 mg
A (równoważnika retinolu)	300 µg	337,5 µg
E (równoważnika α-tokoferolu)	4,5 mg	4,5 mg
K	11,25 mg	15 mg
B6	0,375 mg	0,45 mg
Kobalamina - B12	0,675 µg	0,9 µg
D	11,25 µg	11,25 µg
Foliany	112,5 µg	150 µg
Błonnik	7,5 g	10,5 g

Co powinno znaleźć się w posiłkach przedszkolnych?



Co określa obowiązujące Rozporządzenie Ministra Zdrowia o żywieniu dzieci w placówkach edukacyjnych (Dz.U.2016.1154 z dnia 2016.08.01)?

Środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty muszą

spełniać odpowiednie wymagania dla danej grupy wiekowej,

wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej.

Środki spożywcze dobiera się w taki sposób, aby:

na całodienne żywienie składały się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych;

posiłki (śniadanie, obiad) zawierały produkty z następujących grup środków spożywczych:

- Produkty zbożowe lub ziemniaki
- Warzywa lub owoce
- Mleko lub produkty mleczne
- Mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona oraz tłuszcze

Środki spożywcze dobiera się w taki sposób, aby:

zupy, sosy oraz potrawy sporządzane były z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;

od poniedziałku do piątku były podawane nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej, przy czym do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;

napoje przygotowywane na miejscu zawierały nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia;

Olej rzepakowy i oliwa z oliwek



Środki spożywcze dobiera się w taki sposób,
aby:

każdego dnia były podawane:

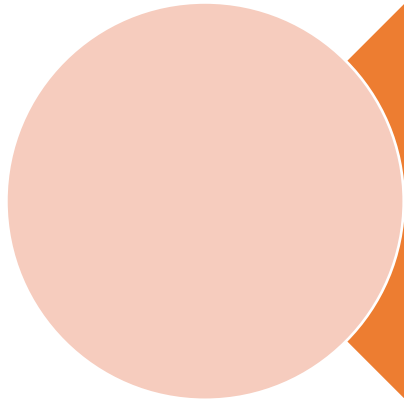
co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych,

co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona
roślin strączkowych,

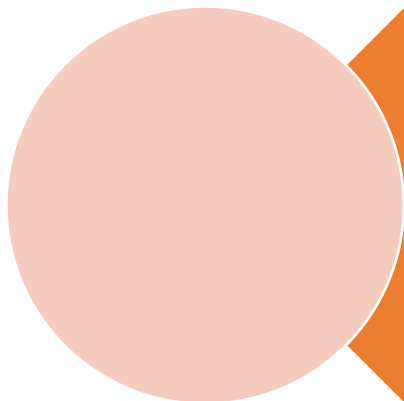
warzywa lub owoce w każdym posiłku,

co najmniej jedna porcja produktów zbożowych w śniadaniu,
obiedzie oraz kolacji;

Środki spożywcze dobiera się w taki sposób, aby:



w żywieniu całodziennym było podawane przynajmniej **pięć porcji** warzyw lub owoców;



co najmniej raz w tygodniu była podawana porcja ryby.

Dodatkowe sugestie do Rozporządzenia

- Brak informacji odnośnie proporcji pomiędzy warzywami a owocami.
- Zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia zaleca się by zarówno w jadłospisie całodziennym, jak i przedszkolnym czy szkolnym **warzyw było więcej niż owoców**.
- W menu przedszkolnym należy zatem uwzględnić **co najmniej dwie porcje warzyw i co najmniej jedną porcję owoców**.

Warzywa i owoce

- **Regularne** jedzenie warzyw i owoców **zmniejsza ryzyko rozwoju** wielu chorób, w tym cukrzycy typu 2, otyłości, nadciśnienia, niedokrwiennej choroby serca, niektórych nowotworów.
- Najkorzystniej jest spożywać je na **surowo** **lub minimalnie przetworzone** ponieważ w takiej formie produkty te zachowują najwyższą wartość odżywczą.
- Barwa warzyw i owoców wiąże się z zawartością określonych substancji, które mają wpływ na ich właściwości zdrowotne.
- Dlatego, aby dostarczyć organizmowi wszystkich składników pokarmowych, należy spożywać **różnobarwne** warzywa i owoce.

Dodatkowe sugestie do Rozporządzenia

- Zapisy rozporządzenia zawierają **limit dodatku cukru** do napojów jak wspomniano powyżej – 10 g/250 ml.
- Należy jednak mieć na uwadze, że **mniejszy** niż maksymalny dodatek cukru będzie **korzystniejszy dla zdrowia** dzieci i młodzieży.
- Najlepszym napojem gaszącym pragnienie zarówno dla dzieci jak i dorosłych jest **woda**.



Dodatkowe sugestie do Rozporządzenia

- W kontekście zasad zdrowego żywienia warto również zwrócić uwagę na kwestię soków w diecie dzieci i młodzieży.
- **Soki 100%** mogą być korzystnym elementem codziennej diety dzieci i młodzieży pod warunkiem **właściwego zbilansowania** tej diety.
- Zgodnie z najnowszymi rekomendacjami dzieci
 - w wieku 4 – 6 roku życia mogą spożywać dziennie **do 170 ml**,
 - od 7 roku życia – szklankę soku owocowego dziennie **do 230 ml**.



Żywnienie przedszkolne w praktyce

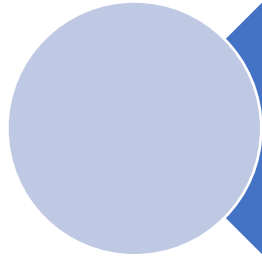


Produkty zbożowe pełnoziarniste

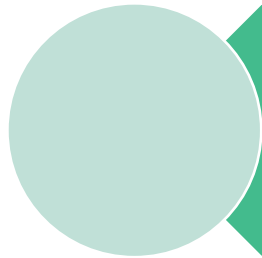
- Produkty zbożowe powinny być dla dzieci głównym źródłem energii. Produkty zbożowe zwłaszcza **pełnoziarniste** są dobrym źródłem składników mineralnych, witamin oraz błonnika pokarmowego regulującego m.in. pracę jelit.



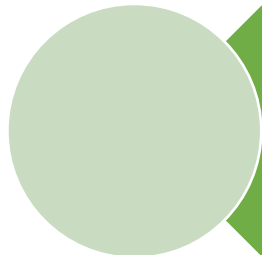
Dlaczego pełnoziarniste produkty zbożowe są tak ważne?



charakteryzują się większą zawartością, w porównaniu do oczyszczonych produktów zbożowych, składników odżywczych, takich jak witaminy z grupy B, cynk czy magnez.



Stanowią bardzo dobre źródło błonnika pokarmowego, który m.in. wspomaga perystaltykę jelit, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia oraz niektórych nowotworów.



Spożywanie odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego zwiększa uczucie sytości po posiłku i wspomaga utrzymanie prawidłowej masy ciała.

Produkty zbożowe – warto wybierać

- różne rodzaje pieczywa w tym pieczywa pełnoziarnistego, np. razowe, graham, żytnie,
- różne kasze, makarony, w tym pełnoziarniste, np. grube kasze: gryczana, jęczmienna, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy,
- naturalne płatki zbożowe, np. owsiane, żytnie, jęczmienne, pszenne.

Produkty zbożowe – należy ograniczać

- słodkie pieczywo, wyroby cukiernicze – produkty te mogą zawierać duże ilości cukru,

- produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych czyli m.in. wyroby cukiernicze takie jak ciasta, ciasteczka, wafelki, krakersy, paluszki, a także produkty typu fast food, słodkie wyroby piekarnicze,

- słodkie płatki śniadaniowe.

Warzywa i owoce

- Powinny znaleźć się w **każdym** posiłku.
- Warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą. Barwa warzyw i owoców wiąże się z zawartością określonych substancji, które mają wpływ na ich właściwości zdrowotne. Dlatego, aby dostarczyć organizmowi wszystkich składników pokarmowych, należy spożywać różnobarwne warzywa i owoce.
- W żywieniu dzieci przedszkolnych należy serwować w żywieniu proporcjonalnie **więcej warzyw** niż owoców.



Pomarańczowe warzywa i owoce

- **Pomarańczowe i żółte** swoją barwę zawdzięczają beta-karotenowi. Składnik ten jest silnym przeciwutleniaczem oraz wspomaga procesy widzenia. Pomarańczowe warzywa i owoce zawierają również witaminę C, która korzystnie wpływa na układ odpornościowy oraz wspomaga układ krążenia.



Fioletowe warzywa i owoce



- **Fioletowe** są bogate w antocyjany i karotenoidy - substancje wykazujące działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne.

Czerwone warzywa i owoce



- Czerwone dzięki zawartości witaminy C i likopenu, wspierają odporność organizmu, chronią przed szkodliwym działaniem wolnych rodników oraz rozwojem chorób układu krążenia i nowotworów.

Warzywa i owoce – warto wybierać

- różnorodne warzywa i owoce co zapewni dostarczenie różnych cennych składników pokarmowych,

- warzywa i owoce w różnej postaci: gotowane i surowe (surowe ze względu na wyższą zawartość niektórych witamin),

- warzywa i owoce sezonowe z uwagi na to, że w sezonie występowania posiadają najwyższą wartość odżywczą,

- mrożonki – w okresie zimy i wczesnej wiosny.

Spożywanie ryb

- W diecie przedszkolnej co najmniej **raz w tygodniu** powinny być podawane tłuste ryby morskie ze względu na zawartość korzystnych dla zdrowia niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.
- Ryby należy przyrządzać poprzez **gotowanie lub pieczenie**, unikać ich smażenia.







Dzienne zapotrzebowanie na omega-3 ze świeżych ryb (250 mg)

TŁUSTE I PÓŁTŁUSTE

łosoś		10 g
pstrąg		11 g
makrela		14 g
śledź		20 g

CHUDE

dorsz		140 g
sola		130 g
mintaj		140 g
sandacz		167 g

Produkty mleczne

- Produkty mleczne są źródłem najlepiej **przyswajalnego wapnia**, który bierze udział m.in. w budowie kości i zębów. Produkty te są także cennym źródłem białka oraz witamin głównie A, D, B2.
- Posiłki przedszkolne powinny zawierać odpowiednią ilość produktów mlecznych – **co najmniej dwie** porcje mleka lub jego przetworów.



Produkty mleczne – warto wybierać

- mleko spożywcze (najkorzystniej o zawartości 2% tłuszczu),
- napoje mleczne fermentowane, np. jogurty, kefiry, maślanki, mleko zsiadłe,
- sery i serki twarogowe, sery podpuszczkowe (w ograniczonej ilości),
- naturalne produkty mleczne.

Produkty mleczne – należy ograniczać

- słodzone desery mleczne – smakowe serki homogenizowane, jogurty owocowe, desery na bazie mleka mogą zawierać duże ilości cukru,

- sery topione – z uwagi na dużą ilość tłuszczu i soli, znaczny stopień przetworzenia.

Produkty będące źródłem białka

- mięso
- drób,
- jaja,
- ryby,
- nasiona roślin strączkowych
- orzechy



Produkty będące źródłem białka

- Ta grupa produktów jest **źródłem dobrze przyswajalnego białka, żelaza oraz witamin A i D oraz witamin z grupy B.**
- **Ryby**, zwłaszcza tłuste, oprócz pełnowartościowego i łatwostrawnego białka zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe **omega-3** korzystnie wpływające na układ nerwowy i sercowo-naczyniowy (DHA i EPA).
- Dzieci w wieku przedszkolnym powinny otrzymać **minimum 1 porcję ryby w tygodniu.**
- **Nasiona roślin strączkowych** są źródłem białka, witamin z grupy B, składników mineralnych oraz dodatkowo błonnika.

Nasiona roślin strączkowych

- Fasola (biała, czerwona, czarna)
- Groch
- Ciecierzycyca
- Soczewica (żółta, czerwona, zielona, czarna)
- Soja



Produkty będące źródłem białka – warto wybierać

- mięso chude dobrej jakości,

- ryby - różne, np. dorsz atlantycki, łosoś, śledź, mintaj, morszczuk, halibut, sardynka, makrela atlantycka. Polecane są zwłaszcza tłuste ryby morskie, np. łosoś, halibut,

- różne nasiona roślin strączkowych np. fasola, groch, soja, soczewica, ciecierzycy, które mogą być alternatywą dla dań mięsnych,

- jaja.

Produkty będące źródłem białka – należy ograniczać

- mięso przetworzone np. wędliny, pasztety, kiełbasy, parówki. Można zastąpić wędliny gotowe mięsem przygotowywanym na miejscu, np. pieczoną szynką, schabem czy gotowanym filetem drobiowym,

- tłuste mięso i wędliny,

- wywary mięsne – warto je zastąpić wywarami jarzkimi.

Tłuszcze

- Tłuszcze są źródłem energii, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.
- Są też ważne dla przyswajania witamin A, D, E, K.
- Zaleca się podawać potrawy **smażone** nie częściej niż **2 razy w ciągu tygodnia**.
- Do smażenia zaleca się stosować **olej rzepakowy** lub **oliwę z oliwek**.



Tłuszcze – warto wybierać

- oleje (tłuszcze roślinne), np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek, sojowy czy słonecznikowy,

- orzechy, które mogą stanowić bardzo dobrą przekąskę,

- tłuste ryby morskie.

Tłuszcze – należy ograniczać

- potrawy smażone,

- tłuste wędliny i mięsa,

- produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych, które mogą znajdować się w pieczywie cukierniczym, wyrobach cukierniczych (ciastka, ciasteczka, wafelki), słonych przekąskach, produktach typu fast food.

Woda

Zalecany jest stały dostęp do wody pitnej dla każdego dziecka.



Pozostałe napoje

- Napoje zalecane w diecie dzieci to oprócz wody:
 - naturalne soki owocowe,
 - naturalne soki warzywne,
 - soki owocowo-warzywne (bez dodatku cukru),
 - napoje mleczne,
 - herbatki owocowe.



Pozostałe napoje

- Napoje przygotowywane na miejscu zgodnie z wymaganiami rozporządzenia Ministra Zdrowia **nie mogą zawierać więcej niż 10 g cukrów w 250 ml napoju.**
- W praktyce jednak, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia oraz zaleceniami WHO odnośnie maksymalnej ilości cukrów w diecie, warto słodzić mniej.

Woda i napoje – warto wybierać

- wodę źródlaną (najlepiej do przygotowywania napojów i potraw),
- wodę mineralną nisko i średnio zmineralizowaną do picia,
- wodę z kranu jeśli jest dopuszczona do bezpośredniego spożycia,
- kompoty owocowe z ograniczeniem dodatku cukru – napoje przygotowywane w przedszkolu, nie więcej niż 10 g cukru w 250 ml napoju gotowego do spożycia.
- herbatki owocowe,
- kakao.

Woda i napoje – niewskazane



słodkie napoje gazowane i niegazowane

Zawartość cukru w napojach



WODA
Butelka 0,5 l

0 łyżeczek cukru



WODA SMAKOWA, SŁODKA
Butelka 0,5 l

5,5 łyżeczek cukru



NAPÓJ GAZOWANY, SŁODKI
Butelka 0,5 l

ok. 10 łyżeczek cukru



NAPÓJ TYPU
HERBATA MROŻONA
Butelka 0,5 l

4,5 łyżeczek cukru



JOGURT PITNY
SMAKOWY
300 g opakowanie

8 łyżeczek cukru



NAPÓJ TYPU
COLA
Butelka 0,5 l

10,5 łyżeczek cukru



NAPÓJ NIEGAZOWANY
SMAKOWY, SŁODKI
Butelka 0,5 l

9 łyżeczek cukru



MLEKO SMAKOWE
CZEKOLADOWE W KARTONIKU
DLA DZIECI
250 ml mały kartonik

5,5 łyżeczek cukru

W jakich produktach może znajdować się cukier?

Przetwory warzywne

- ✓ Ketchup
- ✓ Warzywa konserwowe

Produkty zbożowe

- ✓ Płatki śniadaniowe
- ✓ Musli
- ✓ Pieczywo cukiernicze
- ✓ Chleb tostowy

Napoje

- ✓ Wody smakowe
- ✓ Słodkie napoje

Przetwory owocowe

- ✓ Owoce w sropie
- ✓ Owoce kandyzowane
- ✓ Dżemy, konfitury, powidła
- ✓ Syropy owocowe

Produkty mleczne

- ✓ Mleko smakowe
- ✓ Jogurty owocowe
- ✓ Jogurty z dodatkami
- ✓ Smakowe serki homogenizowane

Korzystna zamiana produktów



słodki
napój



woda



woda
smakowa



woda z dodatkiem
cytryny, mięty, kawałec
owoców



jogurt
owocowy



jogurt naturalny
z dodatkiem owoców



serek
smakowy



serek naturalny
z dodatkiem orzechów
lub owoców

Korzystna zamiana produktów



Ograniczenie soli w posiłkach - wskazówki

- Podczas opracowywania jadłospisów należy starać się wykorzystywać produkty **o niskiej zawartości soli** ograniczając użycie produktów przetworzonych, które z reguły zawierają znaczne jej ilości (ograniczenie produktów wędzonych, wędlin, warzyw konserwowych, serów podpuszczkowych dojrzewających, słonych przekąsek),



Ograniczenie soli w posiłkach - wskazówki



- Należy w możliwie największym stopniu **ograniczać dodatek soli** w trakcie przygotowywania potraw, np. zrezygnować z dodawania soli do gotowania ziemniaków, kasz, ryżu, makaronu, które z reguły podawane są z dodatkami doprawionymi już solą, np. potrawą mięsną czy rybą.

Ograniczenie soli w posiłkach - wskazówki

- Stosować sól jedynie w przypadku konieczności technologicznej.
- Zamiast soli stosować zioła i przyprawy.



Przykładowe jadłospisy przedszkolne



Dzień 1 - śniadanie

Kanapki z twarogiem z warzywami, pomidorki koktajlowe, kiełki

Składniki:

- 🍷 twaróg półtłusty 20 g
- 🍷 jogurt naturalny 2% tłuszczu 15 g
- 🍷 rzodkiewka 10 g
- 🍷 ogórek zielony 15 g
- 🍷 nasiona słonecznika 5 g
- 🍷 pieprz czarny mielony szczypta
- 🍷 chleb graham 25 g
- 🍷 pomidorki koktajlowe 20 g
- 🍷 kiełki brokuła lub rzodkiewki 5 g

Dzień 1 – drugie śniadanie

Czekoladowa owsianka ze świeżymi owocami i chrupiącymi orzeszkami

Składniki:

- 🍷 płatki owsiane górskie 15 g
- 🍷 mleko 2% tłuszczu 200 ml
- 🍷 kakao naturalne 5 g
- 🍷 banan 50 g
- 🍷 truskawki 20 g
- 🍷 orzechy laskowe 15 g

Dzień 1 – obiad pierwsze danie

Zupa dyniowa z kaszą kuskus, kleksem z jogurtu naturalnego i pestkami dyni

Składniki:

- 🍷 dynia hokkaido (świeża lub mrożona) 50 g
- 🍷 marchew 20 g
- 🍷 korzeń pietruszki 20 g
- 🍷 seler 10 g
- 🍷 cebula 10 g
- 🍷 czosnek 2 g
- 🍷 oliwa z oliwek 5 g
- 🍷 sok z cytryny do smaku
- 🍷 przyprawy: pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie, cynamon
- 🍷 kasza kuskus 30 g
- 🍷 jogurt naturalny 2% tłuszczu 30 g
- 🍷 pestki dyni 10 g

Dzień 1 – obiad drugie danie

Kaszotto z zieloną soczewicą, pieczarkami i marchewką

Składniki:

- ☺ kasza jęczmienna perłowa 30 g
- ☺ zielona soczewica 20 g
- ☺ brokuły 30 g
- ☺ pieczarki 30 g
- ☺ marchew 20 g
- ☺ przecier pomidorowy 10 g
- ☺ nasiona słonecznika 5 g
- ☺ oliwa z oliwek 5 g
- ☺ szczypta przypraw: pieprz mielony, zioła prowansalskie
- ☺ natka pietruszki 5 g

Dzień 1 - podwieczorek

Koktajl brzoskwiniowy na maślanie

Składniki:

🍌 brzoskwinia 30 g

🍌 banan 30 g

🥛 maślanka 150 ml

🌱 siemię lniane 5 g

Dzień 2 - śniadanie

Owocowa jaglanka z chrupiącymi orzeszkami

Składniki:

- 👉 kasza jaglana 25 g
- 👉 mleko 2% tłuszczu 200 ml
- 👉 daktyle 5 g
- 👉 kakao naturalne 2,5 g
- 👉 borówki 15 g
- 👉 morela 20 g
- 👉 orzechy laskowe 15 g
- 👉 czekolada gorzka 5 g

Dzień 2 – drugie śniadanie

Bułka grahamka z pastą z zielonego groszku i warzywami

Składniki:

- ☺ bułka grahamka 25 g
- ☺ groszek zielony 15 g
- ☺ serek śmietankowy 20 g
- ☺ szczypta czosnku granulowanego
- ☺ olej rzepakowy/oliwa z oliwek 2,5 g
- ☺ marchewka 15 g
- ☺ ogórek świeży 20 g

Dzień 2 – obiad pierwsze danie

Pomidorowo-paprykowy krem z grzankami i mozzarellą

Składniki:

- 🍷 pomidor 150 g
- 🍷 papryka czerwona 40 g
- 🍷 marchew 20 g
- 🍷 seler 10 g
- 🍷 przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, szczypta suszonej bazylii, suszonego oregano, pieprzu mielonego, czosnku granulowanego
- 🍷 olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 2,5 g
- 🍷 chleb graham 20 g
- 🍷 jogurt naturalny 2% tłuszczu 30 g
- 🍷 mozzarella (starta) 15 g
- 🍷 świeża bazylia kilka listków

Dzień 2 – obiad drugie danie

Pieczone pulpety z indyka z ziemniakami

Składniki:

- mięso mielone z indyka 60 g
- por 15 g
- papryka czerwona 20 g
- jajko 5 g
- bułka tarta 10 g
- pieprz czarny mielony (szczypta)
- suszone oregano (szczypta)
- czosnek granulowany (szczypta)
- olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 5 g
- ziemniaki 150 g
- koperek 4 g
- sól szczypta

Dzień 2 - podwieczorek

Owocowa kasza manna z orzechami

Składniki:

- 🍴 kasza manna 20 g
- 🍴 nektarynka 70 g
- 🍴 szczypta cynamonu
- 🍴 orzechy włoskie 10 g
- 🍴 jogurt naturalny 2% tłuszczu 50 g

Dzień 3 - śniadanie

Bułka owsiana z szynką drobiową i łódeczki ze świeżego ogórka z twarożkiem

Składniki:

- 🕒 ogórek świeży 50 g
- 🕒 twaróg półtłusty 20 g
- 🕒 jogurt naturalny 2% tłuszczu 15 g
- 🕒 rzodkiewka 5 g
- 🕒 szczypiorek 5 g
- 🕒 bułka owsiana 25 g
- 🕒 margaryna 2,5 g
- 🕒 szynka z piersi kurczaka 15 g
- 🕒 sałata masłowa 2 g

Dzień 3 – drugie śniadanie

Kolorowe owoce zapiekane pod jaglano-kokosową kruszonką z kleksem z jogurtu naturalnego

Składniki:

- 🍷 płatki jaglane 30 g
- 🍷 masło 2,5 g
- 🍷 truskawki 40 g
- 🍷 morele 30 g
- 🍷 rodzynki 15 g
- 🍷 szczypta cynamonu
- 🍷 jogurt naturalny 30 g
- 🍷 wiórki kokosowe 5 g



Kakao słodzone daktylem

Składniki:

- 🍷 mleko 2 % tłuszczu 200 ml
- 🍷 kakao naturalne 5 g
- 🍷 suszony daktyl 5 g

Dzień 3 – obiad pierwsze danie

Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową i zielonymi (anym) kluseczkami

Składniki:

- fasolka szparagowa 20 g
- marchew 15 g
- korzeń pietruszki 10 g
- ziemniak 50 g
- olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 5 g
- przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, szczypta pieprzu mielonego, lubczyku suszonego
- sok z cytryny 2 g
- śmietana jogurtowa 9 % tłuszczu 10 g
- natka pietruszki 2 g
- jajko 5 g
- mąka pszenna (typ 500) 15 g
- szpinak 10 g
- masło 2,5 g
- szczypta soli
- woda 20 ml

Dzień 3 – obiad drugie danie

Pieczony dorsz z cukinią i pomidorkami, kaszą z groszkiem i buraczkami z jabłkiem, sos jogurtowy

Składniki:

- ☺ filet z dorsza 80 g
- ☺ cukinia 30 g
- ☺ pomidorki koktajlowe 20 g
- ☺ szczypta pieprzu cytrynowego
- ☺ sok z cytryny 5 g
- ☺ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 5 g
- ☺ kasza kuskus 30 g
- ☺ groszek zielony 15 g
- ☺ burak gotowany 30 g
- ☺ jabłko 20 g
- ☺ olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 2,5 g
- ☺ szczypta pieprzu mielonego
- ☺ sok z cytryny 5 g
- ☺ jogurt naturalny 2 % tłuszczu 50 g
- ☺ czosnek granulowany 2 g

Dzień 3 - podwieczorek

Pieczone słupki marchewki i talarki z pietruszki z dipem czosnkowym

Składniki:

- 👉 marchew 40 g
- 👉 korzeń pietruszki 40 g
- 👉 szczypta przypraw: suszone oregano, suszony imbir
- 👉 olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 2,5 g
- 👉 jogurt naturalny 2% tłuszczu 50 g
- 👉 czosnek granulowany 2 g

Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych w przedszkolu



Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych w przedszkolu

- Przedszkola i szkoły to miejsca, gdzie edukacja żywieniowa **może być efektywnie prowadzona**.
- Działania obejmujące całe środowisko przedszkolne i szkolne powinny być prowadzone **systematycznie**, z uwzględnieniem **praktycznych**, konkretnych działań na terenie placówki.
- Jaki kroki warto podjąć?

Najważniejsze kroki



- Dziękuję!