

# Gazetka Samorządowego Przedszkola nr 111 Pod Modrzewiem

MAJ  
2005 ROK

NUMER 4

## **ŻYWIENIE DZIECI**

*Prawidłowe, pełnowartościowe żywienie dzieci ma wielkie znaczenie dla rozwoju dziecka, ponieważ wpływa na:*

- **zwiększenie odporności u niemowląt, zapobiega krzywicy i niedokrwistości, u starszych dzieci zapobiega również próchnicy zębów;**
- **jest jednym z najistotniejszych czynników rozwoju fizycznego, dostarcza wszystkich niezbędnych składników do budowy tkanek i narządów;**
- **rekompensuje zużyta energię.**

Składniki pokarmowe należą do następujących grup: białka, tłuszcze, węglowodany, składniki mineralne, witaminy, woda.

**Białka** są niezbędnym materiałem do budowy i odbudowy zużytych komórek, dlatego też bardzo ważne jest ich spożywanie w każdym wieku. Organizm nie magazynuje białka, a zatem musi być ono dostarczane codziennie z pożywieniem. Odpowiednią ilość i proporcje konieczne w żywieniu dziecka zawierają białka pochodzenia zwierzęcego, takie jak: mięso, ryby, jaja, mleko i przetwory mleczne. Białka pochodzenia roślinnego zawarte są w przetworach zbożowych (mąka, kasza, pieczywo), w roślinach strączkowych (groch, fasola, soja), a także w ziemniakach. Te białka są jednak niepełnowartościowe. Organizm człowieka najlepiej wykorzystuje mieszaninę białek zwierzęcych i roślinnych, ponieważ uzupełnia się wtedy skład niezbędnych dla organizmu aminokwasów. Aby białko mogło być prawidłowo wykorzystane, niezbędne jest dostarczanie w racji pokarmowej odpowiedniej ilości kalorii, zawartej w tłuszczach i węglowodanach.

**Tłuszcze** dostarczają organizmowi dwa razy więcej energii cieplnej niż

**węglowodany.** Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego to: masło, śmietana, smalec, tran, a roślinnego – oliwa, olej. Dzieci w zasadzie przyswajają lepiej tłuszcze roślinne. Wartością góruje tu surowe masło, które zawiera głównie witaminę A – potrzebną dla wzroku oraz witaminę D – przeciwkrzywiczną.

**Węglowodany** zawarte są przede wszystkim w produktach zbożowych, w cukrze i niektórych warzywach (ziemniaki, groch, fasola, bób, soja, soczewica). Węglowodan zawarty w ziemniakach i zbożu noszący nazwę skrobi jest najzdrowszy. Oprócz skrobi, produkty te zawierają witaminy, sole mineralne i  **błonnik**, który nie ulega strawieniu, ale wypełnia swoją masą jelita i pobudza ich czynność ruchową. Niedostateczna ilość błonnika prowadzi do zaparć. Nie należy przekarmiać dziecka węglowodanami, zwłaszcza kluskami, kaszami, pieczywem. **Największą wartość odżywczą mają kasze z całego ziarna, jak pęczak, czy kasza gryczana i jaglana.**

**Składniki mineralne** to: sód, potas, wapń i żelazo. Sód znajduje się w soli kuchennej, źródłem potasu jest marchew, pomidory, śliwy, owoce cytrusowe, ziemniaki. Gdy dziecko ma opory przed jedzeniem jarzyn można to przezwyciężyć prosząc, aby dotknęło językiem najpierw małą porcję na łyżeczce, następnie trochę połknęło i dopiero stopniowo zjadło porcję z łyżeczki.



Sok z jarzyn nie zastępuje surówki z jarzyn. W miarę wzrostu organizmu należy podawać surówki, które regulują działalność przewodu pokarmowego bardziej efektywnie niż soki. Z jarzyn gotowanych największą wartość zachowują jarzyny gotowane na parze lub w małej ilości wody, ponieważ do wywaru, zwykle odlewanego, przechodzą składniki mineralne. Dlatego też wywar z ziemniaków można dodać do gotującej się zupy, zawiera bowiem sole potasu. Nie należy spożywać wywaru ze starych ziemniaków wypuszczających pędy, ponieważ u podnóża pędów znajduje się szkodliwa dla organizmu substancja zwana solaniną.

**Witaminy** zwiększają odporność organizmu dziecka i w dużym stopniu decydują o jego stanie zdrowia. I tak – witamina A – odnawia nabłonek skóry i błon śluzowych, jest niezbędna do normalnego funkcjonowania wzroku. Znajduje się w żółtku jaja, maśle, tłustym serze, śmietanie, mleku. Witamina D reguluje przyswajanie wapnia i fosforu, a zatem ma duże znaczenie dla normalnego rozwoju kości i zębów. Witaminy grupy B warunkują prawidłowe wykorzystanie cukru i skrobi oraz są czynnikiem wzrostowym.

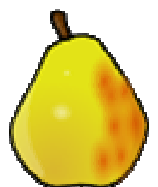


Źródłem witamin grupy B są drożdże, produkty zbożowe z grubego przemiału, rośliny strączkowe, mleko, sery, jaja oraz mięso i ryby. Witamina C współdziała w wytwarzaniu odporności, ma wpływ na wytwarzanie krwinek czerwonych, bierze udział w wapnieniu kości i budowie zębów. Najbogatszym źródłem są owoce róży, porzeczki czarnej, truskawki, maliny, agrest, owoce cytrusowe, chrzan, pomidory, szpinak, natka pietruszki, szczypiorek.

Zarówno składniki mineralne, jak i witaminy odgrywają ważną rolę regulatorów procesów życiowych organizmu dziecka. Udział **wody** jest również bardzo ważny we wszystkich procesach życiowych organizmu. Człowiek może dłużej wytrzymać bez pożywienia niż bez wody. Największe straty wody następują w czasie upałów, dlatego też w tym okresie konieczne jest podawanie zwiększonej ilości napojów.

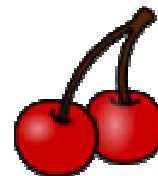
**Posiłki powinny być urozmaicone, zarówno pod względem doboru produktów, jak też zestawienia smaków i barw.** Niektóre potrawy nie nadają się dla małych dzieci, np. bigos, tłuste mięso, czy inne potrawy słone lub kwaśne. Duży wpływ nie tylko na apetyt dziecka, lecz także na trawienie i przyswajanie pożywienia ma przestrzeganie godzin posiłków oraz pogodny nastrój przed posiłkiem, w czasie posiłków i bezpośrednio po nich. Trzeba wiedzieć, że dziecko czasem odmawia przyjmowania posiłków słysząc, jak ojciec mówi do matki odsuwając talerz na bok, że potrawa jest niesmaczna. Niekiedy dziecko udaje brak apetytu, bo chce zwrócić na siebie uwagę. Zanim dziecko usiądzie przy stole powinno posprzątać zabawki, pomóc nakryć do stołu, umyć ręce. Powinno mieć stałe miejsce przy stole, jeść zawsze o tej samej porze, korzystać zawsze z tych samych nakryć i sztućców. Wymagane jest zapewnienie ciszy i spokoju, aby dziecko mogło skoncentrować się wyłącznie na jedzeniu. Zmuszanie dziecka do jedzenia i stosowania kar pogłębia jego upór. Brak apetytu słusznie przysparza rodzicom niepokoju, ale przed dzieckiem nie powinno się „odkrywać kart”. Gdy zorientuje się, że rodzice martwią się z tego powodu, będzie starało się wykorzystywać sytuację w celu uzyskania nagrody za zjedzenie obiadu. Dziecko może stawiać stopniowo warunki coraz trudniejsze do spełnienia. **Ogromne znaczenie dla pobudzenia apetytu i odczuwania przyjemności w czasie jedzenia ma sposób podawania posiłków. Stół ma być estetycznie nakryty, potrawy apetycznie podane, niezbyt gorące, ale i niezbyt ochłodzone.**

Dziecko trzeba nauczyć, aby nie połykało niedostatecznie pogryzionych porcji, ponieważ tylko pokarm dobrze przeżuty może być dobrze strawiony. Aby dziecko przyzwyczaić do



twardego pożywienia, wymagającego dokładnego żucia, trzeba już w początkach drugiego roku życia podawać sucharki, grzanki, jabłka. Dokładne żucie ma wpływ na wydzielanie soków trawiennych, na dobre przyswajanie pokarmów i na pobudzanie apetytu.

Hamujący wpływ na apetyt ma gwałtowne przerywanie zabawy z innymi dziećmi – szczególnie wtedy, gdy ze względu na przygotowany posiłek dziecko jest pilnie wzywane do stołu. Nie chce wtedy jeść, myśli o nieskończonej zabawie, pragnie wrócić do kolegów. Również nowe zabawki, czy książki, wręczone przed posiłkiem, odwracają jego uwagę od posiłku. Warto wiedzieć, że dzieci chętniej jedzą potrawy przyprawione kwasami niż cukrem. Mają to być kwasy naturalne – z kwaszone kapusty, buraków, serwatki lub kwaśnych owoców. Niewskazane jest zakwaszanie potraw octem.



**Po posiłku, zwłaszcza po obiedzie, dziecko powinno odpocząć spokojnie się bawiąc, nie skacząc i nie biegając.**

*„Przedszkole jest miejscem, gdzie utrwała się wyłącznie dobre zwyczaje żywieniowe. Posiłki muszą być urozmaicone, zgodne z zasadami prawidłowego odżywiania się, ograniczające spożycie soli i cukru. Od nich zależy prawidłowy rozwój dzieci i stan zdrowia w późniejszym wieku. Jadłospisy są układane z uwzględnieniem racji żywieniowych – przeważają potrawy gotowane, duszone, okazjonalnie smażone, przygotowane z surowców wysokiej jakości, nie obciążające przewodu pokarmowego. Wszystkie produkty zakupione są świeże, naturalne, mało przetwarzane. Dużą uwagę przywiązujemy do estetyki potraw, posiłków, sposobu ich podawania i nauki zachowania dzieci przy stole.” / mgr Marta Kowalska /*



**Gazetkę redaguje: mgr Małgorzata Sobucka**  
**Artykuł opracowała: Dorota Lany.**

#### LITERATURA

Irena Krysztofowicz „Wychowanie dla zdrowia”

Sabina Witkowska „Odżywianie niemowląt i dzieci starszych”

Encyklopedia Zdrowia pod red. Witolda S.Gumułki i Wojciecha Rewerskiego