



JEDZENIE MA ZNACZENIE

Rodzicu, czy wiesz, co je Twoje dziecko?



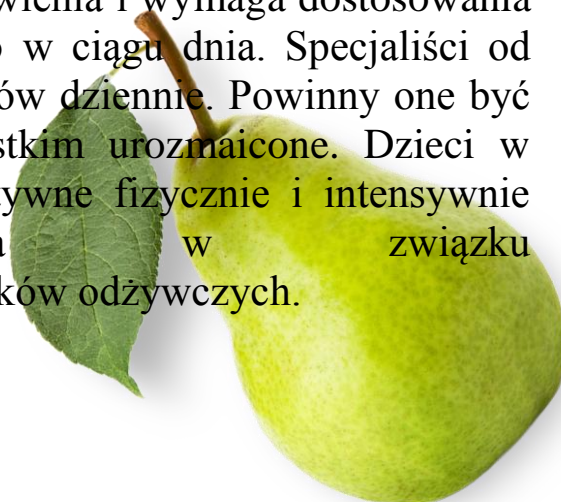
Odżywianie ma na celu dostarczenie składników niezbędnych do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu oraz zapewnienie zdrowia w ciągu całego życia.

Nawyki i zwyczaje żywieniowe człowiek kształtuje do 15 roku życia, a później mogą być tylko nieznacznie modyfikowane. Przy układaniu codziennego jadłospisu należy się kierować nie tylko upodobaniami smakowymi, ale również zasadami zdrowego żywienia. Niewłaściwe odżywianie, powodujące niedobory pewnych składników odżywczych lub ich nadmiar, ma też poważne konsekwencje zdrowotne. Są nimi: nieprawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny, ogólny zły stan zdrowia, zwiększone ryzyko pojawiania się niektórych chorób.

Najczęściej popełniane **błędy żywieniowe** to: zbyt niskie spożycie mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, zbyt duże spożycie mięsa i jego przetworów, nieregularne jedzenie posiłków i ich zbyt mała liczba, dojadanie między posiłkami, spożywanie żywności typu fast food zawierającej dużo tłuszczu i soli, niedobory płynów i picie słodzonych napojów gazowanych, spożywanie produktów zawierających znaczne ilości substancji konserwujących, sztucznych barwników i tzw. wzmacniaczy smaku.

Prawidłowe żywienie polega na stosowaniu diety zrównoważonej, której składniki są odpowiednio dobrane i zapewniają organizmowi potrzebną ilość energii i wszystkie niezbędne składniki budulcowe i regulujące.

Rozpoczęcie przez dziecko nauki w szkole często prowadzi do zmian w dotychczasowym sposobie żywienia i wymaga dostosowania pór posiłków do zajęć, jakie ma ono w ciągu dnia. Specjaliści od żywienia zalecają spożywanie 5 posiłków dziennie. Powinny one być nie tylko smaczne, ale przede wszystkim urozmaicone. Dzieci w wieku szkolnym rosną, są bardzo aktywne fizycznie i intensywnie pracują umysłowo, a w związku z tym potrzebują odpowiednich składników odżywczych.



Niezwykle ważnym posiłkiem jest śniadanie. Należy więc zadbać o to, aby dziecko zjadało je w domu. Kanapka zjedzona w drodze do przedszkola nie zapewni odpowiedniej ilości energii potrzebnej do pracy umysłowej.

Dzieci, które nie jedzą śniadania, mają kłopoty z koncentracją uwagi, są ospałe, skarżą się na bóle głowy i złe samopoczucie. Ma to negatywny wpływ na ich osiągnięcia.

Niezwykle ważne jest również, **aby dziecko zabierało do szkoły drugie śniadanie**

ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA:

- ▶ Dbaj, aby posiłki dziecka były różnorodne i regularne.
- ▶ Naucz dziecko dbać o prawidłową wagę ciała; zachęć je do aktywności fizycznej.
- ▶ Codziennie dawaj mu do jedzenia co najmniej 5 porcji produktów zbożowych: zawarta w nich skrobia dostarcza energii, a błonnik reguluje pracę jelit.
- ▶ Dbaj, aby dziecko spożywało każdego dnia odpowiednią ilość produktów zawierających białko i wapń; są to składniki niezbędne do wzrostu ciała i prawidłowej struktury kości.
- ▶ Naucz dziecko jeść codziennie owoce i warzywa.
- ▶ Częściej przygotowuj do spożycia mięso ryb. Ryby są bowiem źródłem zdrowego białka i soli mineralnych.
- ▶ Ogranicz w domowym jadłospisie spożycie produktów zawierających duże ilości tłuszczów zwierzęcych: jest to warunek niezbędny w zapobieganiu chorobom układu krążenia.
- ▶ Ogranicz w domowym jadłospisie użycie cukru i soli. Kontroluj ilość zjadanych przez dziecko słodczy.
- ▶ Unikaj produktów zawierających konserwanty.

