PORADNIK

# ŻYWIENIOWY

DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

WWW.ZDROWEZYWIENIE.EU

# Główne zasady zdrowego odżywiania

**Pamiętaj:**
to Ty dajesz swojemu dziecku przykład. Odżywiaj się tak, jak chciałbyś, żeby odżywiało się Twoje dziecko.

## 1 Podawaj sezonowe warzywa i owoce do każdego posiłku

Warzywa i owoce to skarbnica witamin i składników mineralnych, niezbędnych do prawidłowego rozwoju organizmu dziecka.

## 2 Nie zapominaj o porcji mleka i produktów mlecznych w jadłospisie

Produkty mleczne dostarczają organizmowi wapń, potrzebny m. in. do budowania masy kostnej. Fermentowane produkty mleczne, takie jak jogurty, kefiry wzbogacają florę jelitową w bakterie probiotyczne.
Wybieraj naturalne produkty mleczne, bez dodatku cukru i substancji słodzących.

## 3 Wprowadź zbożowe produkty pełnoziarniste

Produkty z pełnego ziarna zawierają więcej składników mineralnych i błonnika pokarmowego niż te z "białej mąki". Błonnik jest konieczny do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego i odżywia "dobre bakterie" w jelitach.

## 4 Ogranicz sól i cukier

Nadmiar soli i cukru w diecie prowadzi do szeregu negatywnych skutków zdrowotnych. Duża ilość cukru może sprzyjać otyłości, cukrzycy czy próchnicy. Staraj się zastępować sól przyprawami ziołowymi, a do picia podawaj wodę.

## 5 Wprowadź do diety ryby

Tłuste gatunki ryb zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, które pozytywnie działają na układ krążenia oraz układ nerwowy.

## 6 Zaplanuj regularne posiłki

5 posiłków w ciągu dnia to najbardziej optymalne rozwiązanie. Dzięki temu dostarczasz do organizmu wszystkie niezbędne składniki odżywcze, zmniejszasz ryzyko sięgania po niezdrowe przekąski.
Pamiętaj, aby przygotować dziecku zdrowe lunchboxy do szkoły.

# WPROWADŹ ZMIANY DO DIETY DLA CAŁEJ RODZINY

## Jedzcie mniej:

soli,
czerwonego mięsa
i przetworów mięsnych,
cukru i słodzonych
napojów,
produktów
przetworzonych, takich
jak: fast-food, batony,
słone przekąski.

## Jedzcie więcej:

produktów
pełnoziarnistych,
różnokolorowych warzyw
i owoców,
nasion roślin
strączkowych,
ryb,
produktów mlecznych,
orzechów i nasion.

# Podawaj sezonowe warzywa i owoce do każdego posiłku

Warzywa i owoce to skarbnica witamin i składników mineralnych, niezbędnych do prawidłowego rozwoju organizmu dziecka, dlatego powinny być uwzględnione w każdym posiłku - w formie surowej bądź gotowane czy też pieczone.
Pamiętajmy także, aby wybierać te owoce i warzywa, które są charakterystyczne dla danego sezonu, ponieważ zawierają one więcej wartości odżywczych.

Niestety rzadko się zdarza, aby dzieci same sięgały po warzywa i owoce, z tego względu należy je zachęcać lub "przemycać" warzywa i owoce na różne sposoby.
Pomocne mogą być poniższe przykłady:

- Warzywne sticksy - pokrojone w słupki warzywa: papryka, rzepa, kalarepa, marchewka, ogórek - w sam raz do chrupania.
- Pieczone frytki warzywne - z marchewki, pietruszki, selera, buraka, posypane aromatycznymi przyprawami.
- Zupy krem - idealny sposób na włączenie większej ilości warzyw. Zblendowane, o kremowej konsystencji zupy sprawdzą się idealnie w przypadku dzieci, które nie lubią warzyw ze względu np. na konsystencję, strukturę.
- Ciasta warzywne - marchewkowe, dyniowe, brownie z cukinii czy buraka.
- Smoothie i koktajle - w kolorowych koktajlach jesteśmy w stanie przemycić nie tylko owoce czy warzywa, ale także dodatki jak: siemię lniane, płatki owsiane, produkty mleczne.
- Kolorowe koreczki, szaszłyki, sałatki - daj dziecku możliwość wykonania własnej kompozycji z ulubionych warzyw i owoców.

# Nie zapominaj o porcji mleka i produktów mlecznych w jadłospisie

Produkty mleczne dostarczają organizmowi wapń, potrzebny m. in. do budowania masy kostnej. Fermentowane produkty mleczne, takie jak jogurty, kefiry wzbogacają florę jelitową w bakterie probiotyczne. Wybieraj naturalne produkty mleczne, bez dodatku cukru i substancji słodzących.

Jak serwować mleko i produkty mleczne dzieciom, aby urozmaicić dietę?
Wypróbuj przedstawione propozycje:

- puddingi na bazie mleka - z siemieniem lnianym, nasionami chia, kaszą jaglaną;
- koktajle na bazie fermentowanych produktów mlecznych - z dodatkiem ulubionych owoców;
- lody - zmiksuj jogurt typu greckiego z owocami i zamroź w specjalnych pojemnikach do przygotowywania lodów;
- galaretka z kefiru - dodaj do kefiru np. agar, schłodź w lodówce i podawaj z musem owocowym;
- twarożki z warzywami - np. ogórkiem i koperkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem, kalarepą, papryką;
- twarożki z owocami - np. jabłkiem i cynamonem, brzoskwinią, gruszką.

# Wprowadź zbożowe produkty pełnoziarniste

Produkty z pełnego ziarna zawierają więcej składników mineralnych i błonnika pokarmowego niż te z "białej mąki".
Błonnik jest konieczny do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego i odżywia "dobre bakterie" w jelitach.

- Wykorzystuj jak najczęściej naturalne płatki zbożowe, np. owsiane, jaglane, żytnie, orkiszowe, jęczmienne. Możesz dodawać je do koktajli, pulpetów, racuchów, ciast lub po prostu przygotować zdrową owsiankę z owocami.
- Dodawaj mąkę pełnoziarnistą do naleśników, ciast, pierogów itp.
- Zastosuj w kuchni oryginalne pomysły na kasze - przygotuj np. słodki pudding z kaszy jaglanej, sałatkę z kaszą bulgur, kaszotto z kaszy jęczmiennej, kotleciki z kaszy i warzyw.
- Zastępuj, od czasu do czasu, makarony pszenne i ryż biały makaronami pełnoziarnistymi i ryżem brązowym.

# Ogranicz sól i cukier

Nadmiar soli i cukru w diecie prowadzi do szeregu negatywnych skutków zdrowotnych.
Duża ilość cukru może sprzyjać otyłości, cukrzycy czy próchnicy.
Staraj się zastępować sól przyprawami ziołowymi,
a do picia podawaj wodę.

Nie dosalaj gotowych potraw.
Stosuj aromatyczne przyprawy, które nadają smak potrawom.
Uważaj na mieszanki przypraw - często w składzie na pierwszym miejscu jest sól.
Czytaj etykiety produktów - cukier dodawany jest do wielu produktów spożywczych.

Ogranicz w diecie dziecka produkty przetworzone.
Ogranicz dodawanie soli do gotowanych potraw - przyzwyczajenie do słonego smaku można bardzo szybko zmienić.

Nie stosuj cukru do posiłków - owsianek, koktajli, twarożków.
Do picia, zamiast słodzonych napojów, podawaj wodę, np. z dodatkiem cytryny, mięty, limonki czy owoców sezonowych.

# Wprowadź do diety ryby

Tłuste gatunki ryb zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, które pozytywnie działają na układ krążenia oraz układ nerwowy.

Zalecając spożycie ryb przez dzieci trzeba mieć na uwadze, że niektóre gatunki ryb mogą być zanieczyszczone zarówno metalami ciężkimi, jak i dioksynami. W związku z tym z diety należy wyeliminować ryby i owoce morza pochodzące z zanieczyszczonych akwenów oraz gatunki drapieżne, które kumulują w sobie niepożądane substancje. Poniżej przedstawiamy, które gatunki ryb są polecane, a których należy się wystrzegać.

✓

Łosoś norweski, hodowlany
Szprot
Sardynki
Sum
Pstrąg, hodowlany
Flądra
Dorsz
Karp
Ryba maślana
Makrela atlantycka
Morszczuk

✗

Miecznik
Rekin
Makrela królewska
Tuńczyk
Łosoś bałtycki, wędzony
Szprotki, wędzone
Śledź bałtycki, wędzony
Szczupak
Panga
Tilapia

Ryby podawaj:

- w postaci past kanapkowych,
- pieczone, gotowane,
- w postaci pulpetów,
- w sałatkach.

# 5 POSIŁKÓW DZIENNIE

dla zdrowia i prawidłowego rozwoju Twojego dziecka!

POMYSŁY NA ZDROWE POSIŁKI ZNAJDZIESZ W PRZEPIŚNIKU

WWW.ZDROWEZYWIENIE.EU