

Jak uniknąć błędów w żywieniu dziecka – praktyczne wskazówki



Staramy się, aby żywienie naszych dzieci było korzystne dla ich zdrowia, a podawane posiłki były smaczne i zaspokajały preferencje żywieniowe dziecka. Czasami jednak zdarza się, że jadłospis nie spełnia zaleceń z zakresu żywienia dzieci.

Nieprawidłowa dieta może być przyczyną m. in. nadwagi i otyłości, które obecnie coraz częściej dotyczą najmłodszych i są bardzo poważnym problemem zdrowotnym.

Najczęstsze błędy w żywieniu dzieci

x **Zbyt mało warzyw i owoców**

Warzywa i owoce są źródłem witamin, składników mineralnych, błonnika a także licznych substancji bioaktywnych. Barwa warzyw i owoców wiąże się z zawartością określonych substancji, które mają wpływ na ich właściwości zdrowotne. Owoce i warzywa powinny być podawane do każdego posiłku, w różnej postaci – gotowane oraz surowe (z przewagą warzyw). Komponując jadłospis wybierać należy warzywa i owoce sezonowe.

Wskazówka 1: jak włączać warzywa i owoce do diety dziecka?

- Podawaj gotowe do spożycia warzywa i owoce czyli produkty już umyte, pokrojone, np. marchewkę, paprykę pokrojone w słupki, rzodkiewkę, plasterki kalarepki, kawałki jabłek, gruszek itp. jako dodatek do śniadań czy podwieczorków. Dzieci chętnie zjedzą to co mają dostępne, na wyciągnięcie ręki.
- Serwuj zupy-kremy, ponieważ to dobry sposób na „przemycenie warzyw”. Nawet największy niejadek zje zupę krem z dowolnych warzyw (dynia, brokuły, kalafior, włoszczyzna) z dodatkiem np. grzanek czy nasion słonecznika.
- Dodawaj warzywa do potraw mącznych – jako nadzienie lub posiekane, starte bezpośrednio do ciasta (np. pierogi ze szpinakiem, naleśniki z farszem warzywnym).
- Dodawaj warzywa do potraw słodkich jako alternatywa dla słodkich, tradycyjnych podwieczorków np. ciasto marchewkowe, ciasto bananowe, babeczki szpinakowe
- Nadawaj potrawom z dodatkiem warzyw ciekawe i atrakcyjne nazwy – szczególnie małe dzieci chętniej sięgną po Zupę Siłacza czy Koktajl Shreka.
- Gotuj razem z dziećmi potrawy z dodatkiem warzyw i owoców np. sałatki owocowo-warzywne, kolorowe kanapki z warzywami czy świeżo wyciskane soki warzywno-owocowe – samodzielnie przygotowane potrawy dzieci chętniej jedzą.

x **Zbyt mało produktów mlecznych fermentowanych**

Produkty mleczne fermentowane zawierają bakterie probiotyczne, czyli specyficzne szczepy bakterii, które wywierają pozytywny wpływ na zdrowie. Najczęściej spotykane bakterie probiotyczne to bakterie fermentacji mlekowej z rodziny Lactobacillus i Bifidobacterium. Probiotyki przywracają naturalną mikrobiotę jelitową, hamują rozwój wielu mikroorganizmów chorobotwórczych a także poprzez zapewnienie równowagi bakteryjnej w przewodzie pokarmowym, wpływają na zwiększenie odporności dziecka.

Źródłem probiotyków w diecie dzieci powinny być:

- produkty mleczne fermentowane takie jak np. jogurty, kefiry, maślanki, zsiadłe mleko, najlepiej naturalne bez dodatku cukru,
- kiszonki warzywne.

Wskazówka 2: jak włączać produkty mleczne fermentowane do diety dziecka?

- Podawaj na śniadanie owsiankę lub inne zupy mleczne z dodatkiem owoców, co zapewni atrakcyjność smakową i wizualną.
- Uwzględniaj w jadłospisie koktajle owocowe na bazie mleka/jogurtu/kefiru/maślanki. Z produktami mlecznymi dobrze komponują się: truskawka (także mrożona), borówka, banan, suszone owoce.
- Stosuj jogurt naturalny jako bazę do innych potraw: twarożków, deserów, sosów lub sałatek.

Pamiętajmy, aby czytać etykiety przetworów mlecznych – wiele z nich zawiera np. dodatek cukru. Warto sięgać po te o mniejszej zawartości cukru!

x **Zbyt mało produktów zbożowych pełnoziarnistych**

W żywieniu dzieci zaleca się zwiększanie udziału produktów zbożowych z tzw. grubego przemiału np.: kaszy gryczanej, kaszy jęczmiennej, ryżu brązowego, makaronu razowego, pieczywa razowego, graham. Spożywanie produktów zbożowych pełnoziarnistych wpływa na regulowanie pracy przewodu pokarmowego, zapewnia odpowiednią podaż energii, białka, witamin z grupy B, magnezu, cynku i błonnika pokarmowego.

Wskazówka 3: jak włączać produkty zbożowe pełnoziarniste do diety dziecka?

- Uwzględniaj w posiłkach różne rodzaje pieczywa w tym pieczywo pełnoziarniste: razowe, graham, żytnie.
- Staraj się aby przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia zawierał produkty zbożowe pełnoziarniste (np. pieczywo razowe, graham, żytnie, płatki zbożowe: owsiane, żytnie, jęczmienne, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy).
- Zastępuj częściowo mąkę pszenną mąką pełnoziarnistą w potrawach typu naleśniki, kluski, pierogi, ciasta.
- Podawaj różne potrawy (zupy mleczne, zupy warzywne, drugie dania) z dodatkiem różnych kasz ze szczególnym uwzględnieniem grubych kasz np. jęczmiennej, gryczanej, zastępuj makaron pszenny – makaronem pełnoziarnistym, ryż biały – ryżem brązowym.
- Stosuj różnorodność w podawaniu potraw z kasz, ryżu, makaronu – np. podawaj je w formie zapiekanek, risotto lub jako dodatek do sałatek.

x **Zbyt mało ryb**

Ryby oprócz pełnowartościowego i łatwostrawnego białka zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 (zwłaszcza tłuste ryby) korzystnie wpływające na układ nerwowy i sercowo-naczyniowy dziecka. Zalecane gatunki to np. łosoś, halibut, sardynka.

Wskazówka 4: jak włączać ryby do diety dziecka?

- Dbaj o estetykę podawanych potraw z ryb – stosuj kolorowe dodatki takie jak warzywa, natkę pietruszki, koperek czy przyprawy ziołowe.
- Urozmaicaj sposób podawania ryb – podawaj ryby nie tylko w postaci smażonej ale przede wszystkim pieczone, gotowane (pulpety), a także w postaci past kanapkowych.
- Dla małych dzieci wskazane jest mielenie mięsa ryb (ze względów bezpieczeństwa).

x **Zbyt mało nasion roślin strączkowych**

Nasiona roślin strączkowych stanowią alternatywę dla mięsa. Produkty te są źródłem białka, witamin z grupy B, składników mineralnych oraz błonnika.

Wskazówka 5: jak włączać nasiona roślin strączkowych do diety dziecka?

- Stosuj różnorodność w proponowanych potrawach z suchych nasion roślin strączkowych – fasoli, grochu, soi, soczewicy, ciecierzycy.
- Podawaj potrawy z nasion roślin strączkowych w urozmaiconych formach: zupy tradycyjne i zupy-kremy, pasty kanapkowe, potrawki, kotlety, placuszki, farsze, pasztety.
- Stosuj przyprawy ziołowe takie jak: majeranek, koper, tymianek – poprawią smak i aromat, zmniejszą właściwości wzdymające.
- Stosuj odpowiednią obróbkę wstępną i kulinarną np. moczenie, co polepszy przyswajalność składników mineralnych i zmniejszy działanie wzdymające.

x **Zbyt dużo cukru**

Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest tylko źródłem kalorii. Nadmierne spożycie cukrów prostych może prowadzić do otyłości, próchnicy zębów, u dzieci wpływać na kształtowanie nieprawidłowych nawyków żywieniowych. Dosładzanie twarogów, deserów, nadmierne słodzenie herbaty jest zupełnie zbędne, ponieważ jedynie przyczynia się do utrwalania preferencji smaku słodkiego u naszej pociechy.

Wskazówka 7: jak zmniejszyć ilość cukru w jadłospisie?

- Podawaj wodę zamiast słodkich napojów pomiędzy posiłkami.
- Ogranicz nadmierne słodzenie potraw.
- Zamieniaj słodczyce na świeże i suszone owoce – proponuj je dziecku w formie surowej pokrojonej w cząstki lub przygotuj z nich różne potrawy np. sałatki, koktajle, galaretki.
- Dodawaj owoce jako słodki dodatek do niektórych potraw, np. do naleśników z serem, makaronu z twarogiem, owsianki. Świeże owoce (drobne – w całości, duże – pokrojone na mniejsze cząstki) lub zmiksowane dodadzą potrawie słodczy, kolorytu, wpłyną na zwiększenie w potrawie zawartości witamin i składników mineralnych.

x **Zbyt dużo soli**

Zbyt wysoki poziom sodu w diecie może przyczyniać się m.in. do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi. Warto wiedzieć, że sól znajduje się w takich produktach jak: pieczywo, wędliny, sery, serki do

smarowania, warzywa konserwowe, zupy w proszku, marynaty. Dlatego też im mniej przetworzonych produktów tym lepiej!

Wskazówka 8: jak zmniejszyć ilość soli w diecie dziecka?

- Wykorzystuj produkty o niskiej zawartości soli ograniczając użycie produktów przetworzonych, które z reguły zawierają znaczne jej ilości (szczególnie wskazane jest ograniczenie produktów wędzonych, z puszek, wędlin, serów podpuszczkowych dojrzewających).
- Ograniczaj dodawanie soli w trakcie przygotowywania potraw i posiłków, np. rezygnacja z dodawania soli do gotowania ziemniaków, kasz, ryżu, makaronu, które z reguły podawane są z dodatkami doprawionymi już solą.
- Zabierz solniczkę ze stołu, nie dosalaj potraw na talerzu. Stosuj przyprawy ziołowe i korzenne.

x Przekarmianie dzieci

Częstym błędem rodziców jest także dawanie różnych przekąsek między posiłkami. Dziecko powinno zjeść o stałych porach 3 posiłki główne (śniadanie, obiad, kolację) i jeden lub dwa mniejsze czyli drugie śniadanie i/lub podwieczorek. Dawanie dziecku przekąsek typu batonik, ciastko, chrupki, paluszki powoduje, że dziecko nie jest w stanie potem zjeść pełnowartościowego posiłku. Należy też pamiętać by nie stosować jedzenia jako nagrody lub pocieszenia.

Wskazówka 9: jak nie przekarmić naszej pociechy?

- Dbaj o regularne posiłki swojego dziecka. Dieta dziecka powinna składać się z 4-5 posiłków.
- Do pojadania między posiłkami dawaj dziecku zdrowe przekąski: owoce, warzywa, napoje mleczne, orzechy, pestki.
- Zapewnij dziecku możliwość aktywności fizycznej. Ruch na świeżym powietrzu jest nieodłącznym elementem profilaktyki zdrowotnej.

Podsumowanie:

- Stosuj dla całej rodziny urozmaiconą dietę.
- Do każdego posiłku włączaj sezonowe warzywa i owoce.
- Codziennie podawaj produkty zbożowe pełnoziarniste, np. kasze, pieczywo razowe, razowe makarony.
- Codziennie podawaj naturalne produkty mleczne fermentowane takie jak jogurty, kefir, maślanki.
- Nie zapominaj o nasionach roślin strączkowych i rybach.
- Nie kupuj i nie przechowuj w domu produktów niekorzystnych dla dzieci czyli słodczy, słonych przekąsek, słodkich napojów.
- Do picia podawaj dziecku wodę.
- Korzystaj z pomocy dziecka w kuchni, gotujcie razem.
- Nie przekarmiaj, nie uspokajaj/nie nagradzaj dziecka jedzeniem.
- Jedz wspólne posiłki z dzieckiem, nie spiesz się!