



CO i JAK jeść?

Poradnik dla rodziców i opiekunów
dzieci w wieku 4-6 lat

Drodzy rodzice i opiekunowie,
żywienie człowieka opiera się na dwóch filarach – tym CO i JAK jemy.

CO?

oznacza, jakie produkty wybieramy do komponowania naszych posiłków

JAK?

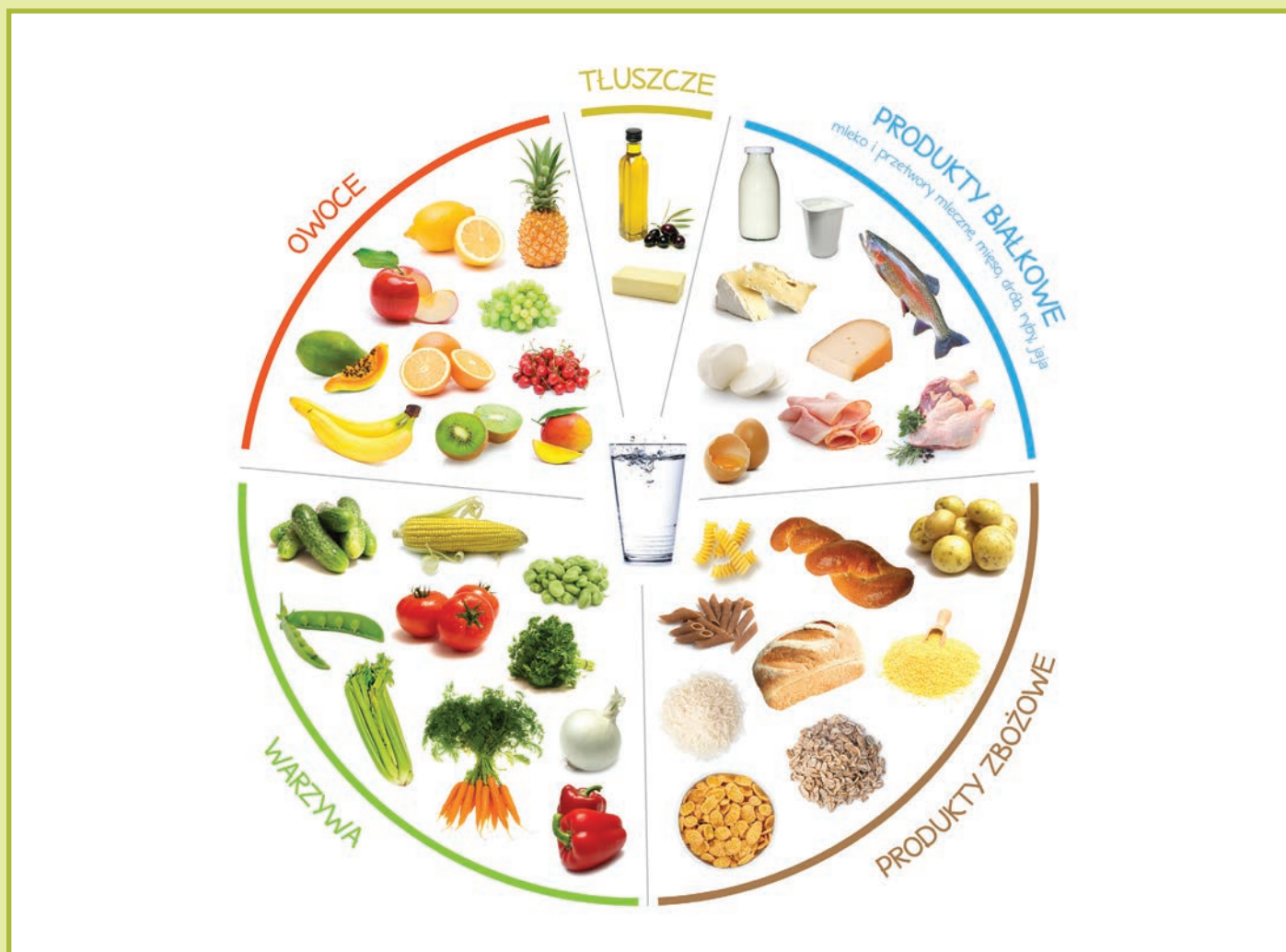
oznacza, jakie nawyki kierują naszym sposobem odżywiania się

Prawidłowe nawyki żywieniowe są kluczem do prawidłowej diety. Prawidłowa dieta zaś, szczególnie u dzieci odpowiada za właściwe funkcjonowanie i rozwój organizmu. Dlatego nawyki, które kształtują się w dzieciństwie, pozostają na całe życie i będą procentować dobrym zdrowiem w przyszłości.



CO?

CO jeść? Spójrz na talerz. Opisuje on, jakie produkty i w jakich proporcjach powinny znaleźć się na talerzu podczas każdego posiłku.



Podstawą każdego posiłku są **warzywa** i **owoce**. Lokalność i sezonowość są ich najlepszym kryterium wyboru. Soki owocowe mogą zastąpić maksymalnie jedną porcję owoców. Do każdego posiłku dołączamy **produkty zbożowe**, takie jak makaron, chleb, kasze, najlepiej pełnoziarniste lub ziemniaki. **Naturalne produkty mleczne**, takie jak mleko, jogurt, kefir, sery – spożywamy w przynajmniej 3 posiłkach dziennie. **Chude mięso, ryby, jaja** są źródłem białka – spożywamy je wymiennie. Pamiętajmy szczególnie o morskich rybach. W umiarkowanych ilościach spożywamy **tłuszcze**, tj. masło lub margarynę, olej rzepakowy i oliwę. Ograniczamy **słodycze** – owoce, bakalie czy miód zaspokoją ochotę na słodkie. Najlepsza do picia jest woda, powinna być głównym napojem.

JAK?

To, JAK jeść można zawrzeć w zasadzie 7 U, czyli 7 prostych zasadach dotyczących sposobu odżywiania:



Bajkowe sposoby na jedzenie kolorowych warzyw i kształtowanie dobrych nawyków



Nowe smaki to bajkowe smaki

Różnorodność produktów opisuje talerz. W ramach każdej grupy każdy znajdzie to, co lubi. Dajmy dzieciom szansę, aby mogły na co dzień poznawać nowe smaki. Dzięki temu asortyment jedzonych produktów będzie się zwiększał w naturalny sposób. Dobrym pomysłem na wprowadzanie nowości jest łączenie ich z produktami znanymi i lubianymi.



Każdy krasnal je tyle, ile potrzebuje

Nie trzeba zmuszać dziecka do jedzenia, ani obawiać się, że je zbyt dużo. Zdrowe dziecko je tyle, ile potrzebuje do prawidłowego rozwoju i zaspokojenia głodu. Zwróć uwagę, by dziecko rozumiało, na czym polega spożywanie posiłku i ten czas przeznaczajcie jedynie na wspólne jedzenie. Dzięki temu dziecko zje tyle, ile mu trzeba – nie będzie dążyło do zaspokajania głodu pomiędzy posiłkami.



Pory posiłków są ważne dla wszystkich

Dzięki temu, że posiłki są o stałych porach, dziecko ma możliwość doświadczać uczucia głodu i sytości, przez co chętniej zjada proponowane potrawy. Dzieci potrzebują jeść 5 posiłków w ciągu dnia – śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację. Ważne jest, aby zaczynać dzień od śniadania (dzieci szkolne jedzą je jeszcze przed wyjściem z domu, a do szkoły zabierają ze sobą drugie śniadanie) i wiedzieć, co dziecko będzie jadło na odpowiednie posiłki.

4

Bajkowe gotowanie

Nie musimy mieć wyjątkowych zdolności kulinarnych, żeby gotować zdrowo i odnaleźć w tym swój smak. Gotując, unikaj nadmiaru soli, cukru i tłuszczu. Zwróć uwagę na dobre techniki kulinarne, takie jak pieczenie czy gotowanie. Włączenie dziecka w gotowanie zwiększy apetyt na wszystko, co wspólnie przygotowane oraz uświadomi, że dobre jedzenie potrzebuje odpowiedniego przygotowania. Już nawet małe dzieci mogą wykonywać proste czynności – np. mieszać, rwać listki palcami, dodawać składniki, kroić.



Duże krasnale mają inny smak niż małe

Smaków słodkiego i słonego dzieci uczą się, próbując nowych potraw. To, czy dla dziecka potrawy są słodkie lub słone, zależy od tego, jak słodko lub słono je na co dzień. Warto możliwie jak najdłużej nie dosalać potraw przeznaczonych dla dzieci oraz nie dodawać cukru do napojów (np. herbaty) i potraw (szczególnie tych z owocami). Dziecko ma prawo lubić zdrowe produkty, których my nie lubimy – pozwólmy im na to!

5

6

Bajkowe spacery

Nic nie zastąpi nam ruchu. Spacer, rower, plac zabaw czy basen wzmagają apetyt na dobry obiad, zapewniają prawidłowy rozwój oraz uczą dobrej formy wypoczynku.



Uśmiechnięte krasnale chętniej zjadają wszystkie zdrowe potrawy

Dobra atmosfera i wspólne chwile przy stole sprzyjają budowaniu dobrych skojarzeń z jedzeniem oraz nauce dobrych nawyków. Nigdy nie rób dziecku wyrzutów z powodu jego błędów żywieniowych.

7

Inne bajkowe rady na pyszne jedzenie

Bajkowa frajda z jedzeniem

Dobra zabawa w kuchni jest wskazana! Warzywa pokrojone w wygodne słupki, jedzone rękami czy maczane w dipie z jogurtu i przypraw to zabawa, która uczy samodzielnego jedzenia. Niejadkom mogą też pomóc bajkowe nazwy dań. Jeśli brokuł zamieni się w zielonego superbohatera z bujną czupryną, stanie się o wiele smaczniejszym kąskiem. Podobnie kanapka z twarogiem naturalnym, która na talerzu zmieni się w obłok.

Duże krasnale są najlepszym przykładem

Przykład rodziców jest bardzo ważny. To oni są zwykle pierwszymi i najważniejszymi superbohaterami dzieci. Wspólne jedzenie kolorowych posiłków działa lepiej niż 1000 słów, gdyż dzieci często lepiej uczą się poprzez naśladowanie niż słuchanie.



Każdy krasnal najbardziej lubi to, co zna

Nowe smaki i potrawy dobrze jest wprowadzać stopniowo, pojedynczo, z lubianymi i znanymi wcześniej daniami, np. popularne frytki zastąp ziemniakami pieczonymi w piekarniku, w tej roli świetnie sprawdzą się także marchewki czy pietruszki.

Wszyscy lubią słodkie, ale...

Słodkie i słodkości mogą być elementem prawidłowego żywienia, jeśli mają tam swoje odpowiednie miejsce – nie zastępują posiłków ani nie pełnią roli nagrody lub kary. Przecież pyszny obiad jest taką samą przyjemnością jedzenia, jak popularne smakołyki. Jeśli jemy słodkie, to podajmy je po posiłku, kiedy dziecko jest najedzone.

Fantastyczne zakupy

Jeśli na zakupy wybieramy się na targ lub bazar, warto zabrać ze sobą dziecko. Taka forma handlu jest szczególnie wrażliwa na sezonowość i lokalność produktów. Dzięki temu dziecko uczy się różnorodności produktów, w szczególności kolorowych warzyw i owoców. Wspólne robienie zakupów także włącza dziecko w ważny proces podejmowania decyzji, dzięki któremu czuje się ważne.

Bajkowe przekąski

Jeśli głód w porze II śniadania lub podwieczorku dopada nas poza domem (np. podczas podróży samochodem lub spaceru) to dobry moment na zjedzenie zdrowej przekąski o nowym smaku. Zabierajmy ze sobą orzechy, suszone owoce, kawałki świeżych owoców i warzyw. Świeże powietrze i głód zachęcą każdego krasnala do nowych odkryć.



Małe krasnale jedzą także poza domem

Przedszkola zapewniają dzieciom wyżywienie przez cały czas pobytu. Zwróćmy więc uwagę, czy przedszkolny jadłospis jest najlepszy, jaki może być. Warto zachęcać i wspierać placówki edukacyjne w poprawie żywienia dzieci. Dzieci szkolne musimy sami zaopatrzyć w wartościowe i smaczne II śniadanie, by nie było głodne aż do obiadu i by nie musiało być zdane np. na asortyment sklepu szkolnego. Jeśli wiemy, co i ile dziecko je w przedszkolu lub szkole, możemy nawiązywać do poznanych tam dań i smaków oraz dostosować domowe menu.

Bajkowe przepisy

Składniki:

- 200 g fileta z łososia
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- garść suszonych moreli
- 1/3 małego opakowania jogurtu naturalnego (ok. 50 g)
- suszone zioła: bazylia, tymianek, oregano
- świeża natka pietruszki



MORELOWY ŁOSOŚ - RYBA Z NUTĄ SŁODYCZY

Włóż morele do kubka, zalej je wrzątkiem. Kiedy zmiękną, wyjmij je i osusz papierowym ręcznikiem. Filet umyj, skrop sokiem z cytryny, posyp ziołami. Pokrój kilka moreli i obtóż nimi rybę. Nagrzej piekarnik do temperatury około 170°C. Zapiekać rybę w folii aluminiowej lub rękawie do pieczenia przez około 25 minut. W międzyczasie zmixuj pozostałe morele i jogurt. Powstanie z nich aksamitny sos do polania upieczonego łososia. Przed podaniem przysmak udekoruj natką pietruszki. Podawaj z surówką, gotowanymi brokułami i ryżem lub ziemniakami.

BUDYŃ JAGLANY - KASZA INNA NIŻ ZWYKLE

Kaszę jaglaną ugotuj w mleku lub w wodzie i przełóż do pojemnika blendera, dodaj obranego banana, miód oraz drugą szklankę mleka. Całość dokładnie zmixuj aż powstanie gładki budyń. Wylóż do głębokich talerzy, dodaj owoce i polej musem owocowym.

Składniki:

- 1/2 szklanki kaszy jaglanej
- 2 szklanki mleka
- 1 banan
- 1/2 łyżki miodu
- owoce do podania, np. maliny, jagody, borówki
- mus owocowy



Składniki:

- do wyboru dowolna mieszanka sezonowych warzyw: marchewka, papryka żółta, czerwona i zielona, cukinia/bakłażan, dynia, burak, pietruszka, pomidorki koktajlowe, każde warzywo, które tylko chcemy
- skórka i sok z połówki cytryny
- 3 łyżki oliwy



PIECZONE WARZYWA - ZNANE WARZYWA W NOWEJ ODSŁONIE

Warzywa myjemy, obieramy, kroimy w kostkę. Mieszmamy w misce z oliwą, startą skórką z cytryny i sokiem. Można także eksperymentować z dodatkiem mieszanek przypraw (np. bazylia, oregano, tymianek, słodka papryka, pieprz). Pieczemy przez ok 20-25 minut w 180°C. Możemy podawać osobno do obiadu lub wymieszać np. z kaszą jaglaną/gryczaną/pęczak oraz z serem wiejskim/serem mozzarella/rybą lub podawać z mięsnym dodatkiem.

Składniki:

- 1 puszka czerwonej fasoli (lub szklanka suchych nasion)
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki (można pominąć)
- ząbek czosnku lub kawałek cebuli (opcjonalnie)
- sól i czarny pieprz



PASTA Z FASOLI - STRĄCZKOWE SMAROWIDŁA

Fasolę z puszki odsącz, opłucz, suche nasiona namocz i ugotuj aż będą miękkie. Przelóż fasolę do naczynia blendera wraz z pozostałymi składnikami. Zmiksuj na gładką pastę, na koniec doprawiając solą i pieprzem. Połączenie białej fasoli z dodatkiem duszonej cebuli świetnie sprawdzi się także na kanapki.

KOLOROWE MIKSOWANIE

Kolorowe sezonowe warzywa i owoce można podać w formie koktajlu albo zupy krem. Główne warzywo nada zupie piękny kolor, a różnorodna kompozycja warzyw zapewni bogaty smak oraz mnóstwo witamin i soli mineralnych.



Składniki:

ZUPA

Przykładowe połączenia:

- dynia i pomarańcze
- pietruszka i gruszka
- brokuły i por
- burak i marchewka

KOKTAJL

Do wyboru dowolne kombinacje składników:

- owoce (jagody, truskawki, maliny, borówki, banany, mango, awokado, jabłka, gruszki, ananas)
- warzywa (szpinak, jarmuż, ogórek, natka pietruszki, marchew, burak)
- mleko (krowie, kozie, roślinne)
- płatki zbożowe (owsiane, jaglane, orkiszowe, żytnie)

Składniki:

- 250 g płatków owsianych
- 50 g mąki razowej
- 150 g oleju
- 6 łyżek miodu
- szczypta soli

NADZIENIE JABŁKOWE:

- 5 dużych jabłek
- cynamon



SZARLOTKA - CIASTO DOBRE NA WSZYSTKO

100 g płatków zmielić na mąkę, przesypać do miski. Dodaj resztę płatków, mąkę i olej. Dodaj miód i zagnieć wszystko szybko, aby powstała kruszonka. Podzielić ciasto na pół. Blaszkę posmarować masłem i wykleić dokładnie ciastem boki i spód. Zapieć 8 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C.

Jabłka obrać i zetrzeć na tarce, na dużych oczkach. Doprawić cynamonem, w razie potrzeby podlać wodą, aby się nie przypaliły. Dusić, aż będą miękkie i rozpływające się. Jabłka wyłożyć na podpieczony spód, posypać po wierzchu resztą ciasta i zapiec 30 minut w 180°C.

Piśmiennictwo:

- Instytut Żywności i Żywienia – Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej: <http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidlowego-zywienia>
- Harvard Health Publishing – Healthy Eating Plate: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/healthy-eating-plate>
- Gawęcki J. (red.) (2010): Żywnienie człowieka I. Podstawy nauki o żywieniu, PWN Warszawa
- Jarosz M. (red.) (2012): Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja, IŻŻ Warszawa
- Harton A. i wsp. (2015): Spożycie warzyw i owoców przez dzieci w wieku przedszkolnym, Probl. Hig. Epidemiol. 96 (4), str. 732-736
- Harton A. i wsp. (2015): Nawyki żywieniowe sprzyjające otyłości prostej u dzieci w wieku przedszkolnym – badanie pilotażowe [w:] Wolska – Adamczyk A. (red.): Znaczenie racjonalnego żywienia w edukacji zdrowotnej, WSiIZ, Warszawa
- Havermans R., Jansen A. (2007): Increasing children's liking of vegetables through flavour - flavour learning. Appetite, 48, str. 259-262
- Sweitzer S. J. i wsp. (2010): Lunch is in the bag: increasing fruits, vegetables, and whole grains in sack lunches of preschool-aged children. J. Am. Diet. Assoc., 110, 7, 1058-64



Zadanie finansowane
ze środków Narodowego
Programu Zdrowia
na lata 2016-2020

ORGANIZATOR

dietanova
Stowarzyszenie dla dobrej diety