

Zdrowe żywienie dziecka w przedszkolu

Właściwy sposób odżywiania ma decydujący wpływ na zdrowie, sprawność fizyczną i umysłową. Zdrowe żywienie dziecka ma decydujący wpływ na jego dalszy rozwój. Nieprawidłowe żywienie powoduje zaburzenia procesów wzrastania i biologicznych procesów życiowych. Wiek przedszkolny jest okresem dalszego wzrastania. Od początku 4 roku życia do ukończenia 6 roku życia dziecka przyrost wysokości ciała wynosi około 20 cm., a masy 7-8 kg.

Na prawidłowe żywienie ma wpływ jakości życia dziecka w rodzinie i spożywanie posiłków w placówkach przedszkolnych. Jednym z zadań przedszkola jest zapewnienie dzieciom racjonalnych posiłków dostarczających niezbędnych składników odżywczych oraz wykształcenie odpowiednich nawyków żywieniowych na całe życie. Bardzo ważną sprawą jest przekazywanie prawidłowych nawyków żywieniowych, korygowanie złych przez osoby dorosłe zarówno w domu jak i w przedszkolu.

Zabawy i zajęcia w przedszkolu np. bardzo lubiane przez dzieci na temat gospodarstwa domowego i przygotowywania potraw są okazją do kształtowania pożądanych nawyków racjonalnego odżywiania się.

Prawidłowe żywienie to takie, które zaspokaja zapotrzebowanie organizmu pod względem energetycznym i składników odżywczych. Pożywienie dziecka przedszkolnego powinno zawierać:

- składniki budulcowe (białko, sole mineralne),
- składniki energetyczne (węglowodany, tłuszcze i częściowo białka),
- składniki regulujące (witaminy, sole mineralne).

Żywienie dziecka powinno uwzględniać, przede wszystkim składniki budulcowe i regulujące.

Zapotrzebowanie na poszczególne składniki ulega zmianie w zależności od wieku, tempa wzrastania, budowy ciała, aktywności fizycznej. Bardzo ważne jest zachowanie proporcji między składnikami, spożywanie produktów ze wszystkich grup, urozmaicanie posiłków, regularne podawanie o określonych porach, produktów bez drobnoustrojów i zanieczyszczeń.

Bardzo ważne dla prawidłowego rozwoju organizmu dziecka jest dostarczanie mu wysokowartościowego białka, witamin z grupy B oraz A i D, a także wapnia. Zawarte są one w mleku, które jest najcenniejszym produktem spożywczym. Niedobór wapnia w organizmie grozi nieprawidłowym rozwojem i złamaniami kości oraz krzywicą. Dlatego tak ważne jest, by mleko i jego przetwory często gościły na stołach nie tylko w przedszkolu, ale również w domu rodzinnym dziecka.

Dużo witamin głównie witaminy C oraz składników mineralnych i błonnika, zawierają warzywa i owoce. Częściowy niedobór witaminy C powoduje osłabienie, bladość skóry, bóle głowy, krwawienia z dziąseł, dużą wrażliwość na choroby

zakaźne. Z kolei niedobór błonnika negatywnie wpływa na pracę przewodu pokarmowego, powoduje zaparcia. Aby temu zapobiec, dzieci w wieku przedszkolnym winny spożywać dużo owoców i warzyw nie tylko surowych, ale także gotowanych.

Bogate w witaminy składniki mineralne i błonnik jest pieczywo razowe, które reguluje pracę przewodu pokarmowego, ułatwia utrzymywanie należytej masy ciała.

Dzieci w wieku przedszkolnym należy też przyzwyczajać do ograniczenia spożywania słodyczy, gdyż chroni zęby przed próchnicą i ułatwia utrzymanie odpowiedniej masy ciała.

Prawidłowe żywienie jest problemem bardzo aktualnym ze względu na znaczenie dla zdrowia, rozwoju dziecka, planowanie budżetu domowego, przedszkolnego. Zgodnie z Narodowym Programem Zdrowia odpowiedzialność za właściwe żywienie spoczywa nie tylko na rodzicach ale i wychowawcach. Prawidłowe żywienie obejmuje:

- jakość produktów spożywczych,
- ilość dostarczanej energii,
- proporcję składników z racji pokarmowej,
- rozkład dziennej racji pokarmowej na posiłki.

Rodzice i wychowawcy powinni zapobiegać niedoborom pokarmowym, zapoznawać się z omawianymi problemami. W tym celu należy dążyć do:

- wyrabianie pozytywnego stosunku do pożywienia zawierającego potrzebne dla zdrowia składniki,
- włączanie do diety dość dużej ilości warzyw i owoców oraz produktów mlecznych,
- przyzwyczajanie do spożywania pokarmów twardych wymagających wzmożonej pracy szczęk,
- ograniczenia podawania dzieciom potraw zbyt tłustych i mało urozmaiconych,
- wyrabianie ostrożności wobec nieznanych grzybów, owoców i warzyw,
- wyrabianie negatywnych postaw wobec szkodliwych używek.

Jednym z warunków racjonalnego odżywiania się jest regularność spożywania posiłków (co 3,4 godziny).

Bardzo ważne dla zdrowia jest spożywanie posiłków w pogodnym, spokojnym nastroju. Dlatego od najmłodszych lat należy kształtować u dzieci nawyki kulturalne związane ze spożywaniem posiłków.

Należy pamiętać o tym, że 5 - latki prawidłowo posługują się widelcem i podejmują próby posługiwania się nożem. Natomiast dzieci 6 - letnie posługują się już prawidłowo wszystkimi sztućcami. W grupach starszych nakrywają do stołu dyżurni.

Ukształtowane nawyki i przyzwyczajenia związane ze sposobem odżywiania, spożywania posiłków w wieku przedszkolnym rzutują na całe życie.

Dieta dziecka w wieku przedszkolnym powinna zawierać produkty niezbędne do rozwoju, dostarczające młodemu organizmowi odpowiednie składniki odżywcze. Warto uświadomić sobie, że odpowiednie odżywianie z uwzględnieniem wszystkich składników odżywczych zapewnia naszemu dziecku zdrowie, prawidłowy rozwój fizyczny, emocjonalny i intelektualny oraz sprawia, że jest ono uśmiechnięte, zadowolone, ciekawe świata i może spełniać wszelkie oczekiwania rodziców.

Jak to osiągnąć?

**„By przedszkolak nie był chory,
je marchewki, kalafiory,
pije mleko, biega kłusem,
a wieczorem śpi jak suseł.”**