Piramida żywieniowa przedszkolaka



Piramida Żywienia Przedszkolaka składa się z siedmiu pięter obrazujących siedem grup żywnościowych, które powinny wchodzić w skład prawidłowej diety przedszkolaka. Co zawierają grupy produktów?

GRUPA 1

Produkty zbożowe - cenne źródło węglowodanów złożonych oraz błonnika pokarmowego, a także białka roślinnego - bogate w składniki mineralne: magnez, cynk, miedź i żelazo oraz witaminy z grupy B.

Produkty zalecane:

- mieszane pieczywo (graham, razowe, pszenne z dodatkiem pełnego ziarna)
- wielozbożowe płatki śniadaniowe
- różnego rodzaju kasze (jęczmienna, jaglana, gryczana, kukurydziana, kus-kus)
- ryż (biały i brązowy)
- makarony produkowane z różnych mąk (pszennej, żytniej, owsianej)
- potrawy z mąki i zbóż, (np. naleśniki, kluski, pierogi)

GRUPA 2

Warzywa - źródło witamin, najważniejsze z nich to: beta-karoten (prekursor witaminy A), witamina C, kwas foliowy, witamina K, niacyna, witamina E - źródło składników mineralnych: potasu, żelaza, magnezu i wapnia - zawierają błonnik pokarmowy.

Produkty zalecane:

- Warzywa surowe - wykorzystaj do przygotowania surówek i soków: marchew, seler, buraki, kalarepa, kapusty, sałata, por, pomidory, ogórki zielone i kiszone, kapusta kiszona, dynia, kalafior i inne.
- Warzywa mrożone - mieszanki warzywne, groszek, kalafior i inne. Gotuj na parze, podawaj w postaci jarzynki oraz sałatek jarzynowych. Dodawaj do zup i sosów.
- Warzywa gotowane/duszone: fasolka szparagowa, cukinia, bakłażan, brokuły, szpinak i inne. Wykorzystuj codziennie do posiłku obiadowego i/lub kolacji.
- Ziemniaki – najlepiej z wody lub pieczone bez dodatku tłuszczu.

GRUPA 3

Owoce - bogate źródło witamin (C, beta-karotenu) - źródło składników mineralnych: potasu, wapnia, magnezu i żelaza - zawierają węglowodany, także złożone - owoce, z wyjątkiem awokado, mają znikomą zawartość tłuszczu i niską wartość energetyczną.

Produkty zalecane:

- świeże owoce, np. jabłka, kiwi, gruszki, owoce sezonowe, jak truskawki, czereśnie, śliwki, maliny, wiśnie, porzeczki i in., owoce cytrusowe
- wyciskane ze świeżych owoców soki
- owoce suszone, np. rodzynki, figi, śliwki, morele (to dobra alternatywa dla słodyczy)
- owoce mrożone, jak truskawki, śliwki, porzeczki, wiśnie (można je wykorzystywać w okresie jesienno – zimowym)
- kompoty owocowe (z umiarkowana ilością cukru)

GRUPA 4

Mleko i produkty mleczne - ważne źródło wapnia, który buduje kości i zęby - zawierają białko - dostarczają składników mineralnych: fosforu, potasu, magnezu, cynku i wielu innych - obfitują w witaminy z grupy B (zwłaszcza B2), oraz rozpuszczalne w tłuszczu: A i D Dzieci między 3 a 6 rokiem życia potrzebują co najmniej 500-700 mg wapnia dziennie (w przypadku alergii dziecka na białko mleka alternatywą mogą być produkty sojowe).

Produkty zalecane:

- mleko (zawartość tłuszczu nie mniejsza niż 2%)
- mleko smakowe
- mleczne napoje fermentowane, np. jogurt, maślanka, kefir (najlepiej naturalne)
- sery białe, twarogowe, sery żółte i topione
- budynie i inne potrawy z mleka (z umiarkowaną ilością cukru)
- koktajle i desery mleczne (z umiarkowaną ilością cukru)

GRUPA 5

Mięso, wędliny, ryby i jaja - doskonałe źródło białka o wysokiej wartości odżywczej oraz żelaza - źródło witamin z grupy B – B1, niacyny (PP), B6 i B 12 - ryby dostarczają ponadto wielu składników mineralnych: fosforu, potasu, jodu, cynku i wapnia - ryby są także niezastąpionym źródłem kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, które wpływają korzystnie m.in. na pracę układu krążenia - jaja są bardzo ważnym elementem diety, oprócz cennego białka, dostarczają również wielu składników mineralnych, np. cynku, siarki i żelaza.

Produkty zalecane:

- drób, cielęcina, królik, wołowina, chuda wieprzowina
- chude wędliny, np. polędwica, szynka drobiowa
- ryby – różne rodzaje (najlepiej morskie)
- jaja

GRUPA 6

Tłuszcze - tłuszcze są najbardziej skoncentrowanym źródłem energii (9 kcal w 1 gramie) - tłuszcze roślinne są cennym źródłem witaminy E, nie zawierają cholesterolu - masło obfituje w witaminy A i D, zawiera także cholesterol - tłuszcze nie stanowią samodzielnego posiłku, są tylko dodatkiem.

Produkty zalecane:

- do smażenia wybieraj olej rzepakowy
- do sałatek bardziej odpowiedni będzie dodatek oleju słonecznikowego, z pestek winogron lub sojowego, oliwy z oliwek
- do smarowania pieczywa wybieraj masło lub wysokiej jakości miękką margarynę (o niskiej zawartości kwasów tłuszczowych typu "trans").

Produkty niezalecane:

- tłuszcze zwierzęce, takie jak: łój, smalec, słonina
- potrawy smażone w głębokim tłuszczu, np. frytki, krokiety, pączki, itp.

GRUPA 7

Nasiona strączkowe i orzechy - nasiona roślin strączkowych, oprócz białka, obfitują w wiele składników mineralnych: żelazo, wapń, cynk, a także witaminy z grupy B - świeże, a także suche strączkowe są cennym źródłem błonnika pokarmowego, którego często brakuje w codziennej diecie - orzechy zawierają sporo białka oraz cenne kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3.

Produkty zalecane:

- ziarna słonecznika, dyni i inne

- nasiona roślin strączkowych: soczewica, cieciorka, fasola biała, fasola czerwona
- niesolone orzechy, migdały, masło orzechowe i inne pasty z orzechów (UWAGA – produkty te mogą uczulać)

Uwaga: nasiona roślin strączkowych należą do grupy produktów ciężkostrawnych, dlatego nie należy podawać ich zbyt dużo/często, zwłaszcza najmłodszym dzieciom.

Pozostałe produkty: Cukier i słodycze

Produkty nieuwzględnione w wyżej wymienionych grupach produktów - to żywność wysokokaloryczna. Ilość energii w nich zawartej przewyższa zwykle ich wartość odżywczą. Dlatego należy podawać je dziecku w umiarkowanych ilościach, jako ewentualny dodatek, a nie jako "substytut" zalecanego pożywienia. Dziecko powinno wiedzieć, że żywność z tej kategorii jest dozwolona w ograniczonych ilościach.

Unikaj:

- tłustych ciast francuskich, tortów z dużą ilością kremów maślanych,
- przemysłowo wytwarzanych ciast, ciasteczek, marmolad,
- tłustych kremów,
- wyrobów czekoladopodobnych.

