10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU PRZEDSZKOLNYM I SZKOLNYM

10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU PRZEDSZKOLNYM I SZKOLNYM wg Instytutu Żywności i Żywienia, 2009

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie (na dole) piramidy.
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych**.**
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodyczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

Pierwsza zasada zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym zwraca uwagę na urozmaicenie diety w produkty z różnych grup. Każda grupa produktów spożywczych jest źródłem innych, cennych dla zdrowia składników odżywczych. Na przykład produkty mleczne dostarczają wapń i białko, ale nie zawierają witaminy C, którą mają m.in. owoce i warzywa. Dlatego też należy wybierać i spożywać najbardziej wartościowe artykuły spożywcze z różnych grup żywności.
Zasada 2. przypomina o potrzebie codziennej aktywności fizycznej (zaleca się co najmniej 60 minut dziennie), dlatego u podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna. Codzienny ruch korzystnie wpływa na kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz prawidłową sylwetkę.
Trzecia zasada dotyczy spożywania produktów zbożowych. Prawidłowo zaplanowany codzienny jadłospis powinien zawierać co najmniej 5 porcji produktów zbożowych, które są przede wszystkim głównym źródłem energii dla organizmu, zawierają wiele składników mineralnych i witamin, są także bogate w błonnik regulujący pracę jelit. Z grupy tej należy wybierać artykuły z tzw. grubego przemiału, są bowiem bogatsze w składniki odżywcze, zawierają więcej witamin, szczególnie witamin z grupy B (tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas foliowy), składników mineralnych (magnez, cynk), oraz błonnika. Oprócz pieczywa pełnoziarnistego (ciemnego –

razowego, typu graham), poleca się także ryż pełnoziarnisty niełuskany (brązowy), kaszę gryczaną i jęczmienną oraz razowy makaron.
Zasada 4. dotyczy grupy: mleko i przetwory mleczne, najważniejszego źródła wapnia w diecie, który jest niezbędny do budowy zdrowych kości i zębów. W żadnym produkcie spożywczym nie ma tak dużo, jak w mleku i jego przetworach, dobrze przyswajalnego wapnia. Mleko zawiera również witaminy (A, D, B_2)i jest źródłem najwyższej jakości białka. Uczniowie zatem powinni albo wypijać 3–4 szklanki mleka dziennie albo część mleka zastępować przetworami mlecznymi (jogurty, kefiry, maślanka lub serami twarogowymi, podpuszczkowymi żółtymi).
Zasada 5. dotyczy grupy: mięso, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych, orzechy. Mięso, ryby, jaja i ich przetwory są w diecie źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku i witamin z grupy B. Ponieważ nasiona roślin strączkowych i orzechy są również źródłem wartościowego białka i wielu cennych składników mineralnych i witamin, włączone są do grupy produktów mięsnych. Z produktów mięsnych należy wybierać gatunki o małej zawartości tłuszczu (drób, wołowina, cielęcina). Ryby morskie (jak makrela, śledź i sardynka), warto spożywać ze względu na zawartość w nich korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy n-3 i witaminy D.
Zasada 6: warzywa i owoce powinny być spożywane kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków i pojadania (co najmniej 5 porcji dziennie). W diecie powinno się uwzględniać różnorodne warzywa (m.in. zielone: np. sałata, brokuł, szpinak, czy warzywa pomarańczowe: np. marchew, pomidor, dynia). Dietę należy też wzbogacać w owoce, zarówno świeże, jak i mrożone lub suszone oraz w mniejszej ilości w soki. Warzywa i owoce dostarczają składników mineralnych, witamin i flawonoidów. Są głównym źródłem witamin antyoksydacyjnych (C, E, karotenów), które mają działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe. Ponadto są źródłem błonnika regulującego czynności przewodu pokarmowego. Warto jednak wiedzieć, że owoce i soki owocowe oprócz wartościowych witamin i błonnika, dostarczają dużych ilości cukrów prostych, których spożycie powinno być jednak ograniczane. Dlatego też należy spożywać więcej warzyw niż owoców, a wśród soków wybierać raczej warzywne lub owocowo-warzywne.
Zasada 7. dotyczy tłuszczów. Większość tłuszczów w diecie powinna pochodzić z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych (np. olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek). Tłuszcze powinny stanowić jedynie dodatek do potraw. Do smażenia poleca się stosowanie oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego bogatego w zdrowe jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Należy również ograniczyć produkty zawierające dużo cholesterolu (głównie podroby) i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych (wyroby ciastkarskie, cukiernicze, margaryny twarde, dania typu fast food).
Dzieci i młodzież mogą zmniejszyć spożycie tłuszczów, ograniczając spożycie produktów typu fast food (frytki, hamburgery, cheesburgery, pizza) oraz chipsów, ponieważ mają bardzo dużą zawartość tłuszczów (33–48%).

Zasada 8: należy ograniczać słodycze ze względu na to, że cukier nie dostarcza żadnych witamin i składników mineralnych, a jego nadmiar prowadzi do odkładania się tkanki tłuszczowej.
Zasada 9 zaleca ograniczanie spożycia soli kuchennej, czyli chlorku sodowego (NaCl) do 5 gramów dziennie (ilość ta obejmuje łącznie sól z produktów rynkowych i z dosalania potraw). W przybliżeniu odpowiada to płaskiej łyżeczce do herbaty. Sól w potrawach należy zastępować aromatycznymi ziołami, jak majeranek, bazylia, oregano, czosnek, tymianek itp. Ograniczać należy również spożywanie słonych przekąsek (chipsy, słone paluszki itp.). Duże ilości soli znajdują się także w gotowych daniach w puszkach, zupach i sosach w proszku.
Zasada 10 zwraca uwagę na ogromną rolę odpowiedniej podaży płynów. Dzieci i młodzież powinny pić codziennie co najmniej 6 szklanek wody. W przypadku dni o intensywniejszym wysiłku fizycznym (zajęcia WF czy inne zajęcia sportowe) podaż płynów powinna być znacznie większa. Zaleca się picie wody, herbatek owocowych niesłodzonych, soków warzywnych i owocowo-warzywnych i soków owocowych, ale w mniejszej ilości ze względu na zawartość cukrów.