

„Czynniki wpływające na prawidłowy rozwój przedszkolaka”- Rodzicu przeczytaj i przemyśl”

Opracowanie: Jolanta Zięba

Wpływ żywienia na zdrowie przedszkolaka.

Odpowiednie żywienie dziecka w wieku przedszkolnym ma na celu dostarczenie wszystkich składników pokarmowych koniecznych do jego prawidłowego rozwoju. Wywiera także wpływ na aktywność dziecka – zarówno fizyczną, jak i psychiczną – oraz zwiększa odporność na oddziaływanie szkodliwych czynników środowiska. Spożywanie zarówno zbyt dużej, jak i zbyt małej w stosunku do potrzeb ilości składników odżywczych nie jest dla dziecka korzystne. Właściwe żywienie dziecka warunkuje prawidłowy rozwój i utrzymanie sprawności fizycznej, intelektualnej i emocjonalnej. W okresie przedszkolnym następuje zwłaszcza intensywny rozwój ruchowy i silna potrzeba aktywności fizycznej (bieganie, skakanie, wspinanie się, pokonywanie różnych przeszkód, jazda na rowerku). Dlatego wartość energetyczna całodiennej diety dziecka w wieku 4–6 lat powinna wynosić ok. 1400 kcal. Ważne jest, aby dziecko spożywało 4–5 posiłków w ciągu dnia, w tym 3 posiłki podstawowe: śniadanie, obiad i kolację oraz 1–2 mniejsze posiłki dodatkowo: drugie śniadanie i/lub podwieczorek. Zachowania i zwyczaje żywieniowe przedszkolaków Sposób żywienia oraz zwyczaje żywieniowe dzieci w wieku przedszkolnym zależą przede wszystkim od zachowań żywieniowych ich rodziców.

Dziecko przedszkolne:

- chętnie naśladuje rodziców, ma naturalną potrzebę obserwowania i odwzorowywania ich postaw także w stosunku do jedzenia, stąd potrawy „stołu rodzinnego” spożywane przez wszystkich domowników są chętnie przez nie próbowane;
- w przedszkolu naśladuje rówieśników nie tylko w zabawie, ale także podczas posiłku i je lub „stara się” próbować pożywienie, tak jak wszystkie dzieci;
- lubi pomagać w prostych czynnościach domowych, także w przygotowaniu potraw, w rozkładaniu naczyń, sztućców i warto mu to umożliwić;
- jest wrażliwe na estetykę i kolorystykę, ponieważ rozróżnia, a nawet nazywa kolory. Potrawy „barwne”, fantazyjnie nałożone na talerzyku są przez nie bardziej akceptowane;
- jest podatne na sugestie, dlatego reklama produktów żywnościowych zapada mu w pamięć; dziecko domaga się kupna artykułu widzianego w telewizji. Warto o tym wiedzieć i pamiętać;
- ma kłopot z selekcją dużej ilości wrażeń, np. przy wyborze jednego produktu z różnorodnego asortymentu artykułów spożywczych (szczególnie słodczy). Dlatego towarzystwo dziecka przy zakupach w dużych centrach handlowych może być kłopotem z uwagi na wywieraną przez nie presję kupowania

niekoniecznie zdrowych i korzystnych dla zdrowia produktów, czyli żywności bogatej w sól, tłuszcz, cukier.

- lubi smak słodki i domaga się kategorycznie (czasem poprzez krzyk, płacz) słodczy, słodkich napojów. Dlatego nie należy prowokować dziecka, pozostawiając w jego zasięgu ciastka, cukierki, soczki, słodkie napoje gazowane, ani nagradzać jego zachowania słodyczami;
- chętnie rozmawia z rodzicami przy stole podczas posiłków. Warto pamiętać o wyłączeniu telewizora, komputera, ograniczyć w tym czasie rozmowy telefoniczne;
- faza uporu, negatywizmu – charakterystyczna dla tego okresu rozwojowego – nie stanowi przeszkody (choć wymaga od rodziców cierpliwości i konsekwencji) do zmiany niekorzystnych zachowań, np. picia wody zamiast soków, o ile taki przykład dają sami rodzice.

Dlatego też:

- **Codziennie podawaj** dziecku pieczywo i przetwory zbożowe pochodzące z pełnego przemiału zbóż, np. pieczywo razowe, pieczywo typu Graham.
- Produkty nabiałowe, takie jak mleko, jogurt, kefir, maślanka (częściej wybieraj produkty naturalne), sery, powinny być wykorzystywane codziennie, a jaja 3–4 razy w tygodniu.
- Zadbaj o codzienne porcje warzyw i owoców. Chude mięso, w tym wędliny wysokiej jakości, powinny być spożywane nie częściej niż 2–3 razy w tygodniu, natomiast mięso drobiowe (zawsze bez skórki) – 2–3 razy w tygodniu, ryby zaś obowiązkowo 1–2 razy w tygodniu.
- Do sporządzania potraw oraz w posiłkach należy wykorzystywać tłuszcze roślinne (najlepiej oliwa z oliwek, olej rzepakowy), ograniczać udział tłuszczów zwierzęcych.

W żywieniu dziecka unikaj:

- przekarmiania;
- produktów i potraw zawierających duże ilości tłuszczów i węglowodanów (tłustych serów, tłustego mięsa i wędlin, ryb w oleju, cukru, ciast i ciastek, jasnego pieczywa);
- różnych słodczy;
- żywności znacznie przetworzonej, zawierającej duże ilości substancji dodatkowych (konserwantów, barwników, sztucznych aromatów);
- nadmiernej ilości soli;
- ostrych przypraw, marynat;
- nadmiaru soków – włączaj je do zaplanowanego posiłku.

Nie podawaj:

- surowego mięsa (tatar, befsztyk), które może być przyczyną zakażeń, np. toksoplazmozą;
- surowych owoców morza i ryb (sushi, ostrygi) – mogą być one źródłem groźnych bakterii chorobotwórczych lub pasożytów;
- ryb złowionych w zanieczyszczonych wodach;

- nieprawidłowo przechowywanych serów pleśniowych i miękkich typu feta czy camembert, które mogą być źródłem bakterii z rodzaju Listeria i przyczyną zakażenia u dziecka;
- surowych jaj i niepasteryzowanego mleka

Przemyślenia dla rodziców:

-Czy Twoje dziecko lubi próbować nowe produkty spożywcze?

-W jaki sposób spozywacie wspólnie w domu posiłki?

-Czy są one na szybko jedzone i byle gdzie?

-Jak często spozywacie gotowe posiłki lub produkty wysokoprzetworzone?

-Czy Twoje dziecko uczestniczy w przygotowaniu wspólnych posiłków?

-Czy Twoje dziecko nakrywa do stołu lub sprząta po wspólnych posiłkach?

-Czy zwracasz uwagę na sposób podania posiłku na talerzu, jego dekoracji, ogólnego wyglądu?

-Czy kupujesz produkty ekologiczne lub sama je wytwarzasz z własnego ogrodu, gospodarstwa, sadu?