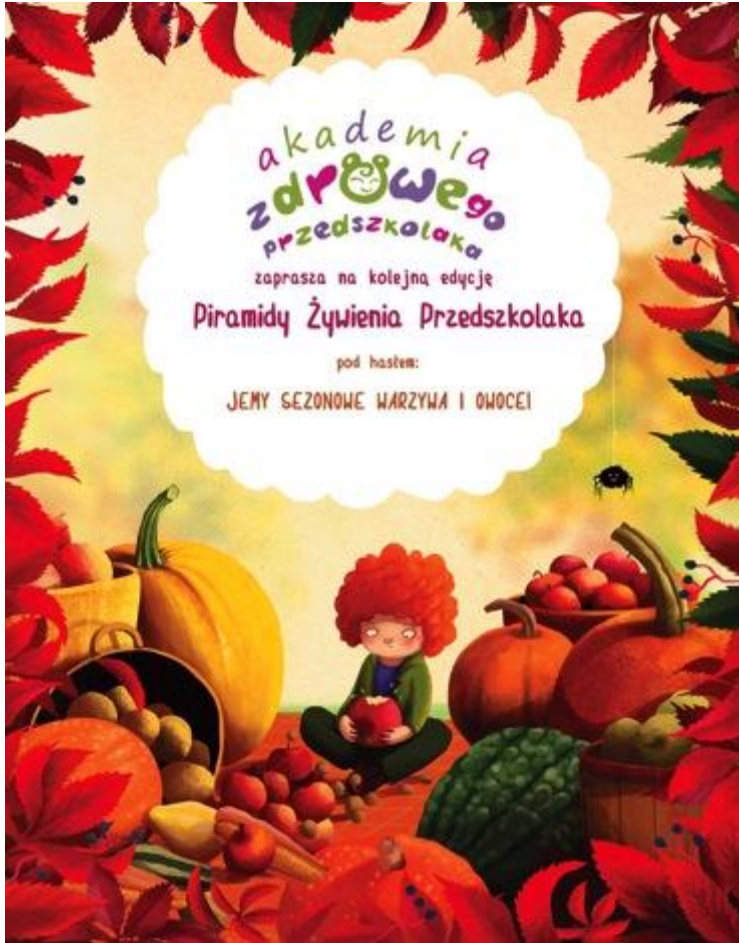


akademia
zdrowego
przedszkolaka

**Zaprasza na kolejną edycję
Piramidy Żywienia Przedszkolaka
Jesień 2012
Pod hasłem:
*„Jemy sezonowe warzywa i owoce”***

O czym będzie prezentacja?



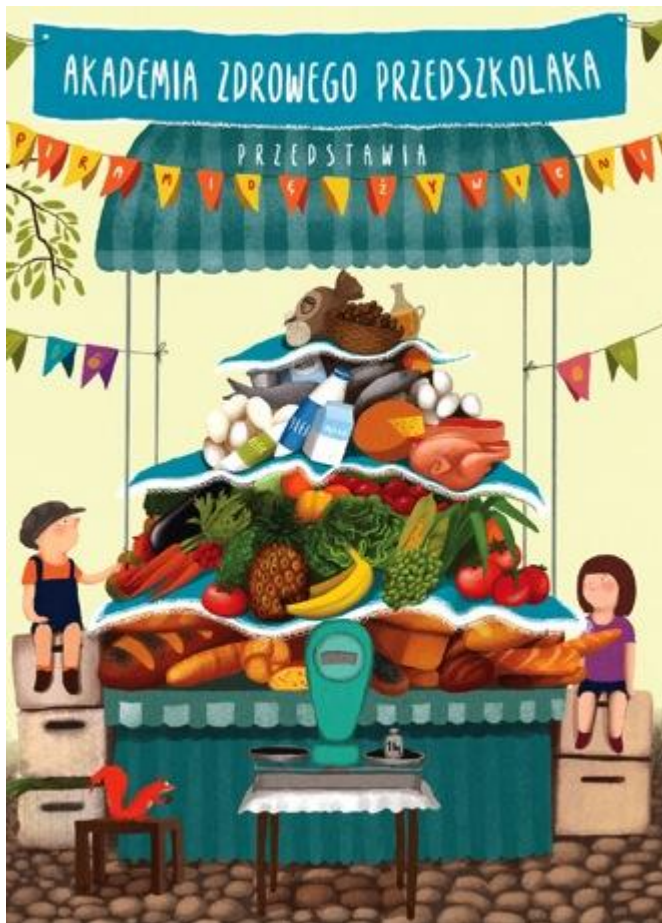
- o zasadach żywienia na podstawie **PIRAMIDY ŻYWIENIA PRZEDSZKOLAKA**
- o warzywach i owocach sezonowych
- o wzdęciach

Prawidłowe żywienie dzieci

- jest szczególnie istotne, gdyż wiek przedszkolny to faza intensywnego wzrostu i rozwoju
- warunkuje właściwy rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny oraz ma wpływ na zdolność uczenia się
- to element wczesnej profilaktyki wielu chorób żywieniowo zależnych



Krótkie przypomnienie



Piramida żywienia składa się z różnych pięter, na których zamieszczono odmienne grupy produktów spożywczych.

Każda grupa jest zupełnie inna – zarówno pod względem walorów smakowych, jak i wartości odżywczych.

Żadna z nich nie może samodzielnie w pełni pokryć zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze.

Tylko dieta urozmaicona, zawierająca produkty z każdego poziomu piramidy żywienia, zapewni Twojemu dziecku zdrowie, energię i prawidłowy rozwój.

Postaw na urozmaicenie!



PIRAMIDA ŻYWIENIA PRZEDSZKOLAKA
OGÓLNOPOLSKA AKCJA POD PATRONATEM SGGW I PTD



ZDROWYPRZEDSZKOLAK.PL

Opieczętowane do Ameryki, Natchez, Dr. Joanna Maciejowska Rybak,
Jadła i Smaki, SEW w Warszawie
na polska 11/16/18/19, Polna 3, Szparo 1,
Kowalska 10/11/12, Szary, wspaniały, świetny!
Nasza mała polska mała, od której
przygotowana w całością i jakości do smaku.
Wł. 2014, Gdańsk 2014.

CUKIER
I SŁODYCZE



NASIONA
STRĄCZKOWE,
ORZECHY
I TŁUSZCZE

MIEŚO, WĘDLINY,
RYBY I JAJA



MLEKO
I PRODUKTY
MLECZNE

OWOCE



ZIEMNIANKI



WARZYWA



PIECZYWO, KASZE, RYŻ, MAKARON



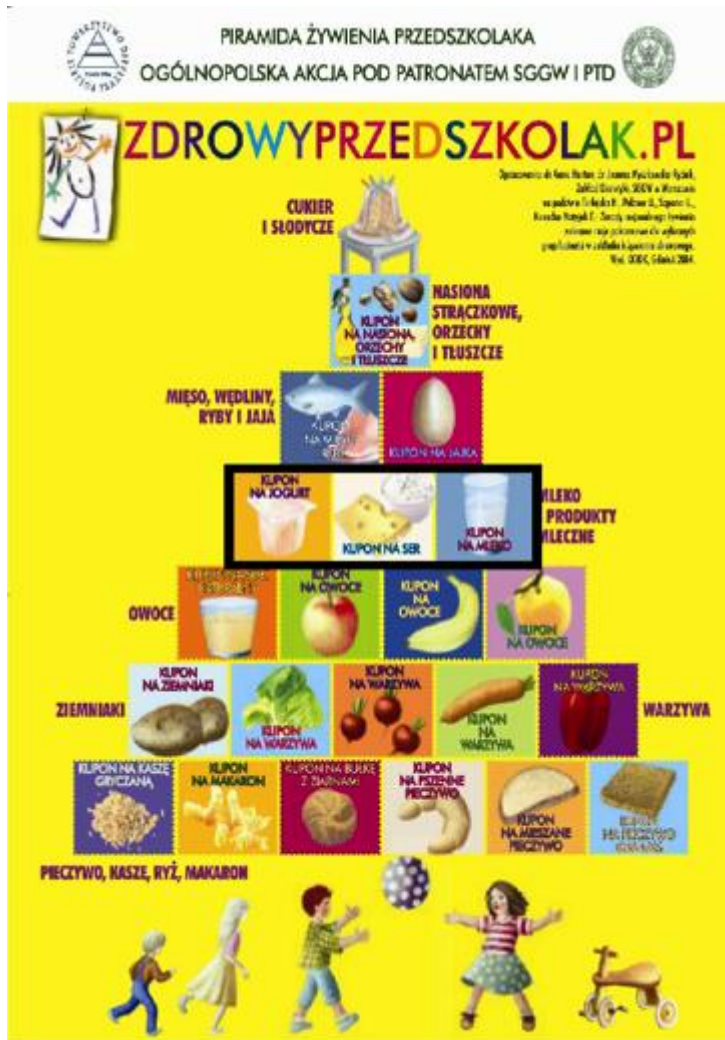
Produkty zbożowe

Zalecane

- ☺ Mieszane pieczywo
- ☺ Wielozbożowe płatki
- ☺ Różne kasze, ryż, makarony

Unikaj

- ☹ Nadmiaru białego pieczywa
- ☹ Słodkich bułek i pieczywa cukierniczego
- ☹ Słodkich płatków śniadaniowych



Mleko i produkty mleczne

Zalecane

- 😊 Mleko (tłuszcz nie mniej niż 2%)
- 😊 Jogurt, maślanka, kefir (najlepiej naturalne)
- 😊 Sery białe, żółte
- 😊 Potrawy z mleka oraz koktajle i desery mleczne z umiarkowaną ilością cukru

Unikaj

- 😞 Tłustego mleka i produktów mlecznych
- 😞 Słodzonych jogurtów i napojów mlecznych
- 😞 Tłustych i słodkich deserów mlecznych



PIRAMIDA ŻYWIENIA PRZEDSZKOLAKA
OGÓLNOPOLSKA AKCJA POD PATRONATEM SGGW I PTD



Mięso, wędliny, ryby i jaja

Zalecane

- 😊 Drób, cielęcina, królik, wołowina, chuda wieprzowina
- 😊 Chude wędliny, np. polędwica, szynka drobiowa
- 😊 Ryby (najlepiej morskie)
- 😊 Jaja

Unikaj

- 😞 Tłustych mięs, zwłaszcza panierowanych i smażonych
- 😞 Tłustych i przemysłowych wędlin
- 😞 Wędzonych i smażonych ryb
- 😞 Nadmiernego spożywania jaj





PIRAMIDA ŻYWIENIA PRZEDSZKOLAKA
OGÓLNOPOLSKA AKCJA POD PATRONATEM SGGW I PTD



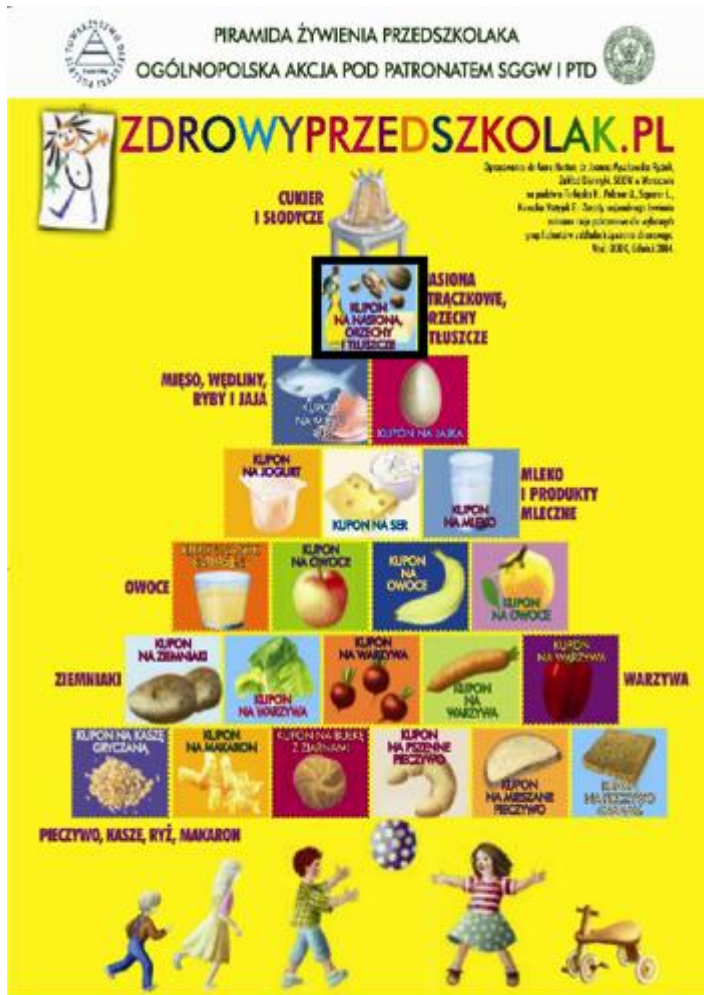
Tłuszcze

Zalecane

- 😊 Do smażenia olej rzepakowy lub oliwa z oliwek
- 😊 Do sałatek oleje: słonecznikowy, z pestek winogron, sojowy
- 😊 Do smarowania masło

Unikaj

- 😞 Tłuszczów zwierzęcych, takich jak: tój, smalec, słonina
- 😞 Potraw smażonych w głębokim tłuszczu (frytki, krokiety, pączki, itp.)



Nasiona strączkowe i orzechy

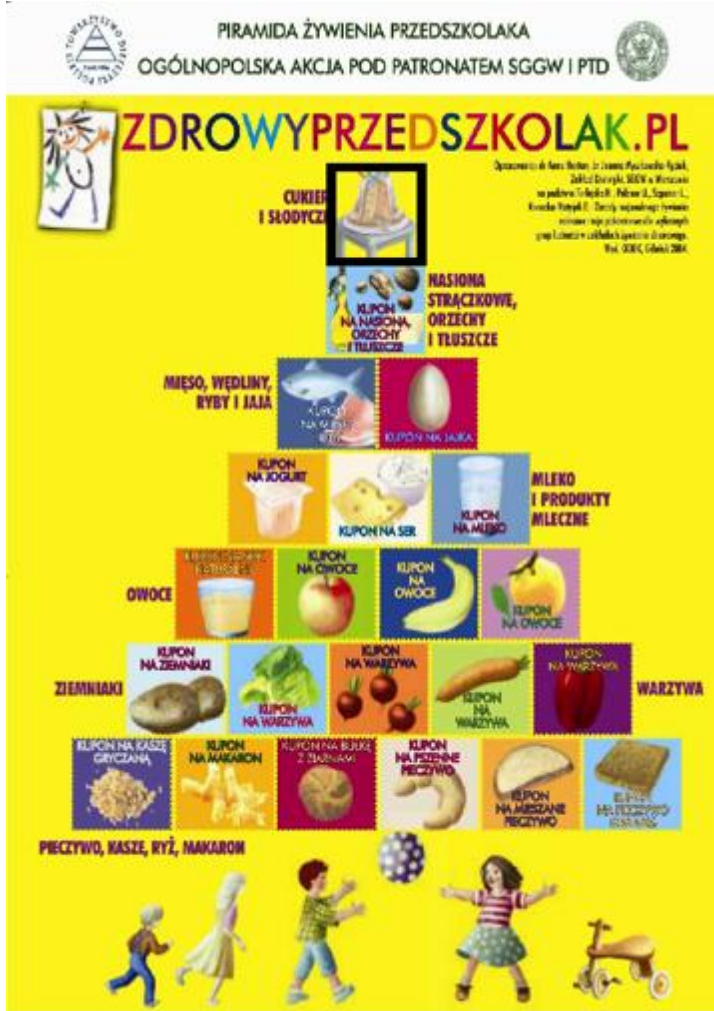
Zalecane

- 😊 Ziarna słońca, dyni i inne
- 😊 Soczewica, cieciora, fasola biała, fasola czerwona
- 😊 Niesolone orzechy, migdały, masło orzechowe i inne pasty z orzechów

Unikaj

- 😞 Zbyt dużej ilości roślin strączkowych, solonych i prażonych orzechów
- 😞 Spożywania orzechów w nadmiarze (bardzo kaloryczne)
- 😞 Samodzielnego jedzenia, zwłaszcza przez małe dzieci (groźne zadławienia)

Słodycze



Uwaga na słodycze:

- ☹ To żywność wysokokaloryczna
- ☹ Ilość energii zwykle przewyższa wartość odżywczą

Unikaj


- ☹ Tłustych ciast francuskich, tortów z dużą ilością kremów maślanych
- ☹ Przemysłowo wytwarzanych ciast, ciasteczek, marmolad
- ☹ Tłustych kremów
- ☹ Wyrobów czekoladopodobnych

Dziecko powinno wiedzieć, że słodycze są **DOZWOLONE** ale w **OGRANICZONYCH ILOŚCIACH!**

Planowanie zdrowych posiłków

Prawidłowo zbilansowany główny posiłek, taki jak np. obiad, powinien składać się z:

- białka pełnowartościowego (np. mięso, ryba)
- dodatku skrobiowego (np. ryż, kasza, ziemniaki)
- warzyw i/lub owoców



źródło witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego

źródło węglowodanów złożonych

źródło białka pełnowartościowego, kwasów omega 3, selenu i jodu



PIRAMIDA ŻYWIENIA PRZEDSZKOLAKA
OGÓLNOPOLSKA AKCJA POD PATRONATEM SGGW I PTD



Warzywa

Zalecane

😊 Wszystkie warzywa najlepiej świeże

Unikaj

- ☹️ Warzyw z zasmażkami
- ☹️ Nadmiaru szczawiu, rabarbaru i szpinaku (obecny w nich kwas szczawiowy zmniejsza wykorzystanie wapnia)
- ☹️ Zbyt długiego gotowania warzyw

Jak przechowywać i gotować warzywa?

- ✓ Przechowuj warzywa w dolnej części lodówki – tam jest najniższa temperatura.
- ✓ Pamiętaj o dokładnym myciu pod bieżącą wodą – na skórce warzyw mogą występować drobnoustroje.
- ✓ Warzywa takie jak marchewka czy ziemniaki gotuj ze skórką- to właśnie pod nią znajduje się najwięcej witamin i składników mineralnych.
- ✓ Unikaj dostępu powietrza, światła i ciepła do obranych i pokrojonych warzyw. Zawsze je przykrywaj i schładzaj, ale nie mocz w wodzie.

Jak przechowywać i gotować warzywa?

- ✓ Staraj się nie kroić warzyw do gotowania a jeśli to robisz to krój na duże kostki. Dzięki temu, powierzchnia przez którą warzywa tracą składniki odżywcze podczas gotowania będzie mniejsza.
- ✓ Używaj jak najmniejszej ilości wody do gotowania. Witaminy z warzyw wypłukiwane są do wody i kończą w zlewie zamiast w naszym organizmie.
- ✓ Nie gotuj warzyw dłużej niż potrzeba. Część witamin rozpuszcza się w wysokich temperaturach.
- ✓ Unikaj zasmażek - zawierają dużą ilość tłuszczu przesada może doprowadzić do niepotrzebnego zwiększania kaloryczności posiłku. Dodatkowo warzywa z zasmażkami są trudniejsze do strawienia.



PIRAMIDA ŻYWIENIA PRZEDSZKOLAKA
OGÓLNOPOLSKA AKCJA POD PATRONATEM SGGW I PTD



ZDROWYPRZEDSZKOLAK.PL

Opracowanie: dr Anna Pietras, dr Joanna Wyżółkiewicz-Pietak,
Zdzisław Zimowski, SGGW w Warszawie
na podstawie: Turlejka R., Polowik G., Szperka L.,
Kawalec-Rutkowska E. Zasady rozsądnego żywienia
- wskazane są pokarmowe dla różnych
grup wiekowych w szkołach żywienia dzieciowego.
Wyd. 000X, Gdańsk 2004.

CUKIER
I SŁODYCZE

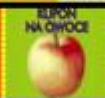


NASIONA
STRĄCZKOWE,
ORZECHY
I TŁUSZCZE

MIEŚO,
WEDLINY,
RYBY I JAJA



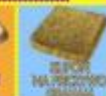
OWOCE



ZIEMIANKI



WARZYWA



PIECZYWO, KASZE, RYZ, MAKARON



Owoce

Zalecane

- 😊 Świeże, suszone i mrożone
- 😊 Soki wyciskane ze świeżych owoców i kompoty z umiarkowaną ilością cukru

Unikaj

- 😞 Kandyzowanych owoców i syropów owocowych
- 😞 Dostadzanych soków i napojów owocowych
- 😞 Kompotów owocowych z dużą ilością cukru

Sok, nektar, napój, czym to się różni?

Sok 100% = tylko sok

Tym określeniem może być oznaczony **sok wyprodukowany z owoców lub warzyw** bez żadnych dodatków. W składzie takiego napoju nie mogą się znaleźć ulepszacze, konserwanty czy barwniki. Soki 100% są często wytwarzane z soku zagęszczonego, zawierają cukry naturalne (pochodzące z owoców) lub niewielką domieszkę cukru dodanego. Ten ostatni może pojawić się w ilości nie większej niż 15 g/l.

Nektar = 25-50% soku + woda + cukier

Nektary otrzymuje się z rozcieńczonych wodą soków lub **kremogenów** (np. zamrożonych przecierów). Łączna zawartość cukrów naturalnych i dodanych w nektarze nie może przekraczać 200 g/l. Do tego rodzaju napojów nie wolno dodawać **sztucznych barwników**, substancji aromatycznych czy konserwantów.

Napój = 0,1-25% soku + woda + dodatki

Zawiera w sobie sok owocowy lub przecieri owocowe oraz wszelkiego typu inne dodatki takie **cukier, kwasy, przyprawy**.

Może być utrwalany chemicznie. Zawartość **owoców/soku owocowego** jest w nich bardzo niewielka.



Espumisan®
Kids

Co najlepiej wybrać?

Najzdrowsze i zalecane dla dzieci są soki wyciskane ze świeżych owoców (bez dodatku cukru) . Szczególnie teraz kiedy na półkach sklepowych mamy dużo polskich, sezonowych owoców, warto zatem zainwestować w sokowirówkę i zabrać się do wyciskania 😊

Jeżeli zaś zdecydujemy się na kupno czegoś do picia w sklepie pamiętajmy o uważnym czytaniu etykiet!!!



Jedzmy zdrowo, jedzmy sezonowo!

W sezonowych warzywach i owocach znajdziemy moc witamin. Świeżo zebrane, niekonserwowane chemicznie, a co najważniejsze polskie, lokalne dostarczą niezbędnych składników odżywczych i bogactwo smaków.



Sezonowe znaczy lepsze?



Warzywa i owoce zebrane w najlepszym czasie swojego cyklu dostarczają więcej składników odżywczych- szczególnie witamin i składników mineralnych.



Długi transport niesezonowych warzyw nie sprzyja zachowaniu wszystkich wartości odżywczych. Jak zachowują „świeżość”?

A no, tak jak się można domyśleć – chemia .



Jedząc sezonowo oszczędzamy. Czas obfitych zbiorów sprzyja niskim cenom.

Warzywa

Są źródłem:

- witamin: głównie: beta-karoten, witamina C, kwas foliowy oraz witaminy K, niacyna oraz witaminy E
- składników mineralnych: potas, żelazo, magnez i wapń
- błonnika pokarmowego



Witaminy

BETA-KAROTEN konieczny do uzyskania odpowiedniego wzrostu i prawidłowego rozwoju wzroku, wzmacnia układ immunologiczny, odpowiada za estetyczny wygląd skóry, zapobiega jej rogowaceniu

WIT. C przyspiesza gojenie się ran, złamań, sińców. Pozwala likwidować krwotoki i krwawienia z dziąseł. Bierze udział w produkcji kolagenu. Wzmacnia system odpornościowy organizmu, zmniejsza podatność na zakażenia bakteryjne i wirusowe. Spożywana razem z żelazem zwiększa jego wchłanianie.

KWAS FOLIOWY jest niezbędny do wytworzenia czerwonych ciałek krwi oraz do wytworzenia DNA i RNA. Odgrywa szczególną rolę w zachowaniu wzrostu i utrzymaniu dobrego zdrowia, ponieważ jest konieczny do powstawania i zachowania nowych komórek.

WIT. K ma wpływ na prawidłowe krzepnięcie krwi i charakteryzuje się działaniem przeciwkrwotocznym.

WIT. E jest ważnym przeciwutleniaczem chroniącym komórki przed uszkodzeniem oraz osłabia skutki ich starzenia się, chroni przed uszkodzeniem naczyń krwionośnych, broni przed degradacją mięśni, martwicą wątroby, zaćmą, a także przed starzeniem się i miażdżycą.

Witamina E pobudza produkcję substancji przeciwzakrzepowych. Odpowiada za zdrowie skóry, odgrywa pewną rolę w zapobieganiu trądzikowi



Składniki mineralne

POTAS jest jednym z ważniejszych składników komórek. Pomaga właściwie funkcjonować mięśniom i systemowi nerwowemu. Odgrywa rolę we właściwym zachowaniu bilansu wodnego we krwi i tkankach ciała. Dostarczony w odpowiedniej ilości z żywnością obniża skurczowe i rozkurczowe ciśnienie krwi.

ŻELAZO odgrywa ważną rolę w powstawaniu czerwonych krwinek i jest istotnym składnikiem barwnika przenoszącego tlen (hemoglobiny). Bierze udział w wytwarzaniu mioglobiny, barwnika, który magazynuje w mięśniach tlen potrzebny do ich pracy. Jest ważnym składnikiem kilku enzymów i uczestniczy w pobieraniu tlenu przez komórki oraz przemianie glukozy w energię.

MAGNEZ Pomaga funkcjonować mięśniom i nerwom, utrzymywać właściwy rytm serca i zachować mocne kości. wpływa na regulację cholesterolu w surowicy krwi, odgrywa rolę w procesie krzepnięcia krwi. Bierze udział w wytwarzaniu przeciwciał

WAPŃ Odgrywa istotną rolę w zachowaniu właściwego wzrostu oraz zbudowaniu mocnych kości i zębów w dzieciństwie i wczesnej młodości. Pomaga w zachowaniu właściwej krzepliwości krwi, właściwego ciśnienia krwi, wpływa na obniżenie cholesterolu. Bierze udział w skurczu mięśni, w tym również mięśnia sercowego. Jest niezbędny do zapewnienia właściwej pracy układu nerwowego

Warzywa sezonowe



warzywa dyniowate

- patison, kabaczek, cukinia, dynia



warzywa psiankowate

- bakłażan



warzywa kapustne

- kapusta, brukselka, brokuł, jarmuż



warzywa korzeniowe

- pietruszka, marchewka czy buraki



warzywa cebulowe

- cebula, por, szczypiorek, czosnek

Owoce

Są źródłem:

- witamin: beta-karoten, witamina C
- składników mineralnych: potas, żelazo, magnez i wapń.
- błonnika pokarmowego
- węglowodanów



Owoce sezonowe



jabłka



gruszki



śliwki



owoce jagodowe:

- jagody, jeżyny, maliny

5 porcji warzyw i owoców

Pamiętaj aby każdego dnia dostarczyć swojemu dziecku

5 porcji warzyw, owoców lub soku!

Dlaczego 5 porcji?

Rozdzielenie porcji warzyw i owoców wynika z faktu, że organizm człowieka nie potrafi magazynować niektórych substancji odżywczych.

W celu optymalnego ich wykorzystania najkorzystniej jest spożywać niewielkie

ilości warzyw i owoców wielokrotnie w ciągu dnia. Dzięki temu organizm przez cały dzień może korzystać z zawartych w nich cennych składników.

Ile to jest jedna porcja?

To mniej więcej tyle, ile mieści się w naszej dłoni, czyli średniej wielkości owoc, warzywo (jabłko czy marchewka). Jedną porcją może być też talerz zupy jarzynowej lub szklanka soku.



Korzyści dla Twojego dziecka 😊

Profilaktyka
otyłości

Zdrowe: paznokcie,
skóra i włosy

Zwiększenie
odporności
organizmu

Dobre
samopoczucie 😊

Wcielenie
prawidłowych
nawyków
żywieniowych

Dużo energii do
zabawy

Efektywniejsza
nauka

Prawidłowy
rozwój fizyczny i
psychiczny



Smaczne, kolorowe i zdrowe
posiłki oraz przekąski

A co ze wzdęciami?

Wzdęcie – objaw chorobowy związany z obecnością nadmiernej ilości gazów w jelitach zazwyczaj ulega nasileniu po posiłkach. Wzdęcia należą do grupy najczęstszych dolegliwości przewodu pokarmowego.



62% dzieci cierpi na wzdęcia częściej niż raz w miesiącu!

Przyczyny

Połykanie powietrza: szybkie łapczywe jedzenie, mówienie podczas jedzenia

Nietolerancja składników pokarmowych np. laktozy (produkty mleczne) czy fruktozy (głównie owoce)

Działania niepożądane leków (np. antybiotyków)

Choroby przewodu pokarmowego (np. wirusowe)

Brak wysiłku fizycznego

Przyczyny psychogenne (np. nawykowe zaparcia, silny stres)

Przyczyny – nieprawidłowa dieta



Tłuste posiłki



Dieta wzdymająca: nadmierne spożycie warzyw strączkowych czy kapustnych



Nieregularne posiłki



Picie dużej ilości gazowanych napojów

Mamo boli mnie brzuch!

- czyli jak rozpoznać że nasze dziecko ma wzdęcia?

- *uczucie dyskomfortu i pełności w jamie brzusznej*
- *uczucie ciężkości po jedzeniu*
- *głośne przelewanie się treści pokarmowej*
- *czasami nawet ból*
- *trzymanie się za brzuch*
- *uwalnianie gazów jelitowych,*
- *często o nieprzyjemnym zapachu*
- *lekko „napuchnięty” brzuch
– jakby się zjadło balona*



Jak sobie radzić ze wzdęciami?

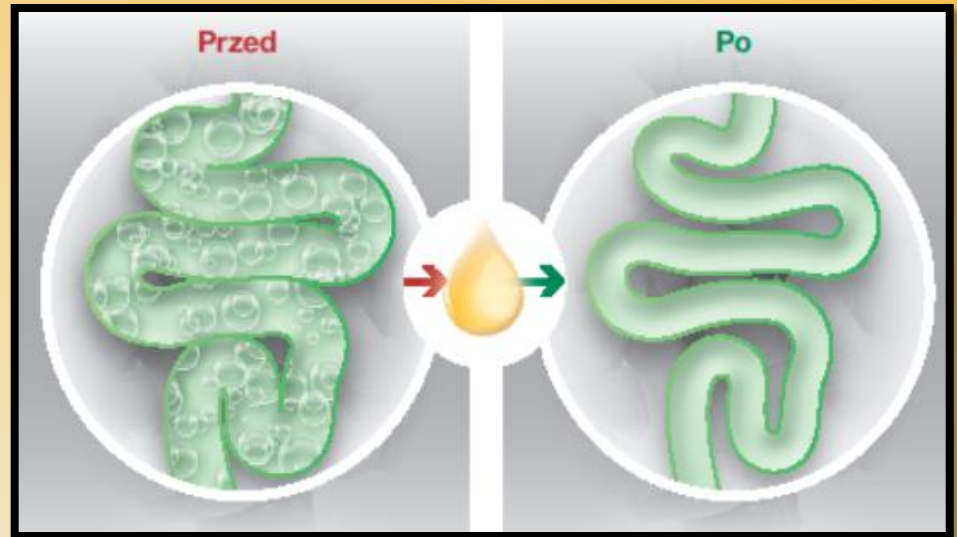
1. Eliminacja/ograniczenie produktów wzdymających
2. Atmosfera przyjazna posiłkom – powolne, spokojne jedzenie
3. Dokładne przeżuwanie jedzenia
4. Aktywność fizyczna - po każdym posiłku zafunduj sobie mały spacer
5. Herbaty ziołowe, np. z kminku, rumianku, kopru włoskiego
6. Preparaty zmniejszające napięcie powierzchniowe gazu i uczucie pełności, zawierające simetikon (lek bezpieczny dla dzieci)



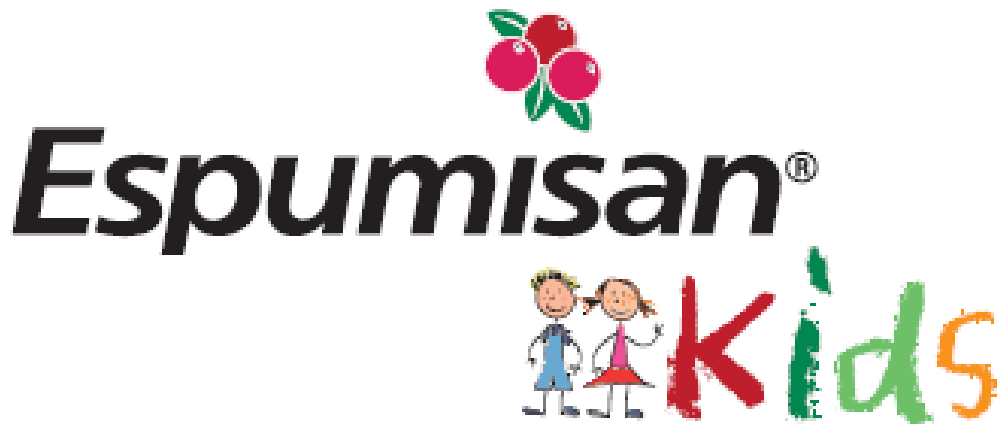
Mechanizm działania Symetykonu

Przed: Zmniejsza napięcie powierzchniowe pęcherzyków gazu, zawartych w masach pokarmowych i w śluzie przewodu pokarmowego, powodując ich pękanie.

Po: Gazy uwolnione na tej drodze, mogą być wchłaniane przez ścianę jelita lub usuwane z przewodu pokarmowego w wyniku ruchów perystaltycznych jelit.



- Symetykon wykazuje wyłącznie działanie powierzchniowe i nie wchodzi w jakiegokolwiek reakcje chemiczne
- Symetykon nie wchłania się z przewodu pokarmowego po podaniu doustnym i jest wydalany w postaci niezmienionej



Specjalnie dla dzieci, aby skutecznie zmniejszać

- Wzdęcia
- Uczucie pełności i ucisku w jamie brzusznej
- Burczenie w żołądku i jelitach

Wysoka skuteczność

- Rozbija i rozprasza gazy nagromadzone w przewodzie pokarmowym

Wysokie bezpieczeństwo

- Nie wchłania się z przewodu pokarmowego
- Nie zawiera cukru

Komfort

- Cienkie listki rozpuszczają się już na języku
- Przyjemny żurawinowy smak
- Każdy listek zapakowany indywidualnie – idealny poza domem



Dekalog żywienia dzieci

1. Zaplanuj 4-5 posiłków (wśród nich przynajmniej jeden powinien być ciepły)
2. W głównych posiłkach powinno być źródło pełnowartościowego białka (np. mięso / ryba / wędlina, jajko)
3. Włącz do diety produkty zbożowe, takie jak: grube kasze, naturalne płatki oraz ciemne pieczywo
4. Każdego dnia pamiętaj o mleku i jego przetworach
5. Zwiększ spożycie ryb i świeżych warzyw



Dekalog żywienia dzieci

6. Ogranicz spożywanie słodyczy i napojów gazowanych oraz unikaj żywności typu „fast-food”
7. Unikaj potraw smażonych, wybieraj gotowane, duszone, pieczone w folii
8. Ogranicz sól i wysokoprzetworzoną żywność
9. Wybieraj dobrej jakości tłuszcze roślinny i masło
10. Wybieraj zdrowe napoje dla dziecka, szczególnie zalecana jest woda

**SPĘDZAJ AKTYWNIIE CZAS
ZE SWOIM DZIECKIEM!**



Rola rodziców, czyli recepta na sukces

- zmiana swoich nieprawidłowych nawyków i zwyczajów żywieniowych
- unikanie miejsc i okoliczności, w których serwowana jest „niezdrowa” żywność
- zaangażowanie dziecka w robienie zakupów
- wspólne przygotowywanie „zdrowych” posiłków i wspólne ich spożywanie
- uświadamianie dziecka na temat wartości i roli składników pokarmowych
- ograniczanie dziecku czasu spędzanego przed telewizorem – wspólny aktywny wypoczynek





DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ