

# Jak skomponować zdrową i prawidłową dietę dla dziecka?

Zdrowe nawyki żywieniowe warto kształtować od najmłodszych lat, najlepiej dając swojemu dziecku dobry przykład. Poznaj nasz krótki poradnik żywienia dziecka. Przekonaj się, jak powinna wyglądać odpowiednio zbilansowana dieta każdego zdrowego i uśmiechniętego malucha.

## Reguły prawidłowego odżywiania dziecka

Jak powinna wyglądać dieta dziecka? Co jest najważniejsze w żywieniu dzieci? Zdrowe żywienie dzieci to podstawa ich prawidłowego rozwoju. W ten sposób dostarczamy wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dlatego też w jadłospisie dziecka nie może zabraknąć produktów z różnych grup żywności.

## Dieta dla dzieci. Reguły prawidłowego odżywiania dziecka

Poniżej 6 podstawowych reguł opracowanych przez dietetyków i lekarzy pediatrów, których należy przestrzegać, by dziecko prawidłowo się rozwijało.

1. Zadbaj, by dieta dziecka zawierała produkty z każdej grupy (tłuszcze, węglowodany, białka) i była możliwie jak najbardziej zróżnicowana.
2. Wprowadzaj do diety dziecka jak najwięcej świeżych warzyw i owoców — każde dziecko powinno jeść 5 porcji warzyw i owoców dziennie.
3. Dziecko powinno jeść regularnie, najlepiej 4 – 5 posiłków dziennie. Każdy dzień warto zacząć od śniadania. Później maluch powinien zjeść lekkie drugie śniadanie, następnie pożywny obiad, podwieczorek i kolację.
4. Ograniczaj spożywanie przez dzieci dużych ilości słodczy (w tym słodkich napojów) i niezdrowych przekąsek. Zamiast tego warto sięgać po tzw. zdrowe przekąski, które dają uczucie sytości, a dodatkowo są bogactwem składników mineralnych i witamin (np. owoce).
5. Ogranicz spożywanie żywności wysoko przetworzonej — gotowe potrawy w słoikach, puszkach, żywność typu fast food itd.
6. Ogranicz ilość tłuszczu w diecie dziecka – ale nie eliminuj go całkowicie. Zastąp zwierzęcy tłuszcz, roślinnym.

Dzieciom należy również zapewnić odpowiednią ilość ruchu - najlepiej na świeżym powietrzu (ograniczamy siedzenie przed monitorami i ekranami!). Odpowiednia dawka aktywności fizycznej na co dzień to podstawa zdrowia dzieci w każdym wieku.

## Czego nie powinno być w diecie dziecka, czyli jak odstawić fast food?

Jedną z najgorszych rzeczy, którą czynimy swoim dzieciom, jest pozwalanie im na jedzenie wszelkiego rodzaju fast foodów (pizza, hamburgery, cheeseburgery), frytek, słodczy i napojów gazowanych. Zbyt częste spożywanie tego typu produktów może doprowadzić do otyłości, nawet u dzieci w wieku przedszkolnym. To z kolei nieść ze sobą ryzyko powikłań, takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe. A w przyszłości — chorobę niedokrwienną serca.

**Pediatrzy od dawna wskazują, że zaburzenia wynikające z nieprawidłowej diety dziecka nie muszą wystąpić od razu — dotyczyć mogą także zdrowia w przyszłości.**

W przeciwieństwie do osób dorosłych dzieci nie są świadome szkodliwości spożywania fast foodów. To na rodzicach spoczywa obowiązek i odpowiedzialność za zdrowie ich potomstwa.

## Co zrobić, gdy dziecko domaga się hamburgera czy pizzy?

**Przygotujmy hamburgera, pizzę lub frytki samodzielnie w domu.** Będziemy dokładnie wiedzieli, z czego składa się posiłek naszego dziecka, będzie mniej kaloryczny, a do tego możemy wybrać składniki dobrej jakości.

Włączajmy także nasze dzieci w proces przygotowywania posiłku. Uczmy je, jak ważne jest to, co jemy i jak jemy. Dzięki wspólnemu gotowaniu dajemy dziecku możliwość poznawania nowych składników, smakowania i dokonywania wyboru: co smakuje, a co nie. Zbilansowana i urozmaicona dieta zapewni dziecku nie tylko prawidłowy rozwój, lecz jest także najlepszą inwestycją w jego przyszłość.

## Dieta dziecka, a przyzwyczajenia żywieniowe rodziców

**Pamiętajmy także, by dawać przykład dzieciom.** My sami jako rodzice. Jeśli nie mamy czasu przygotować i zjeść zdrowego posiłku tylko zapychamy się hamburgerami z ulubionej restauracji sieciowej, to dziecko uzna, że to jest prawidłowy sposób odżywiania. Jeśli zły humor albo mały sukces wynagrodzimy sobie kawałkiem ciasta czy batonika, to nasze dziecko będzie postępowało dokładnie w taki sam sposób. Pamiętajmy, że dzieci nas naśladują. Jeśli sami nie jemy ryb, kasz, owoców i warzyw, to trudno będzie nam przekonać do tego nasze dzieci.

## Urozmaicony jadłospis dziecka: warzywa, owoce, produkty mleczne itd.

Żywnienie dzieci absolutnie nie powinno być monotonne i nudne. Wręcz przeciwnie, trzeba zabiegać o to, by codzienna dieta była urozmaicona, zdrowa i kolorowa! Podstawą diety zarówno małych dzieci, jak i nastolatków, są warzywa oraz owoce, czyli najlepsze źródło witamin, składników mineralnych, błonnika. Ważne są też produkty zbożowe, w tym m.in. pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane, grube kasze, ryż brązowy itp.

Ważne jest spożywanie pełnowartościowego białka, którego dobrym źródłem są jajka, ryby oraz nasiona roślin strączkowych. Przynajmniej dwa razy w tygodniu warto podawać dziecku ryby zawierające m.in. wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3. Wskazane jest też chude mięso, które jest źródłem m.in. dobrze przyswajalnego żelaza. Zamiast tłuszczów zwierzęcych należy wybierać oleje roślinne. W żywieniu dziecka bardzo ważne jest również mleko i produkty mleczne zapewniające organizmowi dobrze przyswajalny wapń, niezbędny dla mocnych kości.

Pamiętaj, że prawidłowo skomponowany jadłospis dziecka w wieku przedszkolnym i szkolnym wpływa nie tylko na jego zdrowie, ale i wyniki w nauce poprzez wpływ na procesy myślowe, koncentrację, pamięć i ogólną sprawność funkcjonowania układu nerwowego.

### Podsumowanie

- Prawidłowe żywienie dzieci to podstawa ich zdrowia, rozwoju i dobrego samopoczucia.
- Odpowiednie i zbilansowane żywienie dzieci to tak naprawdę inwestycja na całe ich dorosłe życie.
- Dieta dziecka jest bardzo ważna, ale nie mniejsze znaczenie ma codzienna aktywność fizyczna.
- W kształtowaniu zdrowych nawyków u dzieci ważne jest dawanie dobrego przykładu przez rodziców.

Źródło:

<https://sanostol.pl/porady/odzywianie/zdrowa-prawidlowa-dieta-dziecka-jak-skomponowac>