

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU 4-18 LAT

Prawidłowe żywienie ściśle związane jest z przestrzeganiem zasad, które obrazuje (rys. nr 1) Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia. Realizowanie zasad zawartych w piramidzie daje szansę na sprawność intelektualną i fizyczną oraz zdrowie w dorosłym życiu. Piramida w sposób graficzny przedstawia proporcje różnych, niezbędnych w diecie grup produktów spożywczych oraz obrazuje styl życia i aktywność fizyczną. Najniższe piętra wskazują największe ilości, im wyżej wierzchołka piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów.



Rys. nr 1.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla dzieci i młodzieży w wieku 4- 18 lat

1. Spożywaj 5 posiłków w ciągu dnia, pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 3-4 szklanki mleka. Można je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem, maślaną i – częściowo – serem.
5. Jedz chude ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja i chude mięso oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodczy i słodkich napojów, zastępuj je owocami i orzechami.
7. Nie dosalaj potraw. Nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie.
9. Dbaj o odpowiednią ilość snu.
10. Kontroluj regularnie wzrost i masę ciała.

SAMODZIELNY PUBLICZNY WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY
W SZCZECINIE

Nr ZASADY	OPIS
1.	<p>Pamiętaj o regularności i odpowiedniej częstotliwości spożywania posiłków w ciągu dnia (w zależności od potrzeb). Wskazane jest 5 posiłków w ciągu dnia, przerwa między posiłkami nie dłuższa niż 3-4 godziny)</p> <p>Woda – niezbędny składnik diety; stanowi uniwersalny napój, za pomocą którego dzieci i młodzież powinny gasić pragnienie. Warto pamiętać o piciu co najmniej 5-6 szklanek wody dziennie. Ilość ta ulega zmianie w zależności od warunków atmosferycznych, choroby (gorączka), wydatku energetycznego.</p> <p>Nie zaleca się spożywania napojów słodzonych, zwłaszcza gazowanych. Ze względu na wysoką zawartość w nich cukrów prostych oraz substancji aromatycznych, barwników, kwasów i substancji konserwujących stanowią istotny czynnik ryzyka rozwoju wielu chorób, m.in. otyłości, cukrzycy typu 2 i próchnicy zębów.</p> <p>Nie zaleca się spożywania kawy, napojów typu „cola” oraz napojów energetyzujących. Zawarta w nich kofeina może niekorzystnie wpływać na gęstość mineralną kości, kształtującą się w dzieciństwie i wczesnej młodości.</p> <p>Z badań wynika, że aż 90 % dzieci ma próchnicę. Należy pamiętać o prawidłowej higienie jamy ustnej u dzieci. Po każdym posiłku zawierającym cukier dokładnie przepłukać usta, a następnie oczyścić zęby. Zdrowie jamy ustnej jest ściśle związane z ogólnym stanem zdrowia człowieka.</p>
2.	<p>Warzywa i owoce powinny być spożywane kilka razy dziennie w ramach posiłków i przekąsek (co najmniej 5 porcji dziennie). Najkorzystniejsze są surowe lub minimalnie przetworzone, ponieważ w takiej formie zachowują najwyższą wartość odżywczą. Owoce i soki owocowe, oprócz wartościowych witamin i błonnika, zawierają cukry proste, których spożycie powinno być ograniczane. Z tego względu należy spożywać więcej warzyw niż owoców, a wśród soków wybierać raczej warzywne lub owocowo-warzywne. Zgodnie z najnowszymi rekomendacjami dzieci w wieku 4.–6. r.ż. mogą spożywać dziennie do 170 ml, a od 7. r.ż. – szklankę soku owocowego dziennie (do 230 ml).</p> <p>WARZYWA</p> <p>Czerwone: papryka, pomidor, buraki, rzodkiewka, bakłażan</p> <p>Białe: kalafior, kalarepa, por, cebula, pietruszka, seler,</p> <p>Żółto- pomarańczowe: marchewka, cukinia, kabaczek, dynia, kukurydza, papryka, fasolka</p> <p>Zielone: sałata, szczypiorek, szpinak, zielony groszek, bób, brokuły, brukselka, awokado,</p> <p>Pamiętaj o wprowadzeniu do diety suchych nasionach roślin strączkowych.</p> <p>OWOCE</p> <p>Fioletowo – purpurowe: borówki, czarne porzeczki i jagody, śliwki, winogrona, jeżyny,</p> <p>Czerwone: czereśnie, maliny, truskawki, żurawina, porzeczki, poziomki,</p> <p>Żółto- pomarańczowe i białe: ananas, brzoskwinia, cytryna, pomarańcz, banan, grejpfrut, gruszka, jabłko,</p> <p>itd.</p>
3.	<p>Wybieraj produkty zbożowe z pełnego przemiału: pieczywo razowe, graham, żytnie, wieloziarniste, kasze: pęczak, gryczana, jęczmienna, naturalne płatki zbożowe (np. owsiane, jęczmienne, żytnie), ryż brązowy, makarony pełnoziarniste.</p> <p>Wybierając produkty zbożowe warto zwracać uwagę na ich skład – ciemne pieczywo nie zawsze jest pieczywem razowym, a część z tych produktów (np. płatki śniadaniowe) często zawiera dodatek cukru, który w codziennej diecie powinien być ograniczany.</p>
4.	<p>Produkty mleczne spożywaj 2-3 razy dziennie. Wybieraj produkty mleczne bez dodatku cukru: mleko, jogurty, kefiry, maślanki, sery twarogowe i podpuszczkowe (żółte)</p> <p>Unikaj spożywania serków terminowanych, topionych, przy wyborze sprawdzaj czy produkty nie należą do samopodobnych!</p>

SAMODZIELNY PUBLICZNY WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY
W SZCZECINIE

<p>5.</p>	<p>Z produktów mięsnych wybieraj gatunki o małej zawartości tłuszczu (drób, wołowina, cielęcina). Produkty mięsne, ryby, jaja są w diecie źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku oraz witamin z grupy B. Ryby morskie, takie jak makrela, śledź i sardynka bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe.</p> <p>Potrawy mięsne lub rybne staraj się piec i gotować, unikaj smażenia w głębokim tłuszczu i produktów wysoko przetworzonych, zawierających środki konserwujące (sól, azotany)</p> <p>Mięso, ryby, jaja – powinny być spożywane przynajmniej 1 raz dziennie</p> <p>Doskonałą alternatywę dla mięsa stanowią nasiona roślin strączkowych, m.in. fasoli, groszku zielonego, soczewicy, bobu.</p> <p>Większość tłuszczu w diecie powinna pochodzić z olejów roślinnych (z wyjątkiem oleju kokosowego i palmowego) oraz z ryb, orzechów. Z tłuszczu zwierzęcych zaleca się masło.</p> <ul style="list-style-type: none"> - olej rzepakowy, oliwa z oliwek- można stosować do potraw wymagających obróbki termicznej; - olej słonecznikowy, lniany, kukurydziany, z pestek winogron, sojowy (inne tłoczone na zimno)- wyłącznie na surowo, do potraw nie wymagających obróbki termicznej, np. surówki, sałatki. <p>Tłuszcze powinny stanowić jedynie dodatek do potraw</p> <p>Produkty zawierające dużo cholesterolu (głównie podroby) i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych (wyroby cukiernicze, ciastkarskie, margaryny twarde, żywność typu fast – food, chipsy) należy ograniczyć.</p>
<p>6.</p>	<p>Cukier i słodycze są bardzo kaloryczne, w swoim składzie zawierają głównie sacharozę, glukozę, fruktozę, a wiele z nich zawiera tłuszcz (m.in. ciastka, batoniki, wyroby czekoladowe, lody), nie dostarczają cennych witamin i składników mineralnych. Słodycze zastępuj owocami, na ich bazie możesz przygotować smaczne koktajle, w okresie zimowym korzystaj z owoców mrożonych. Orzechy niesolone i bakalie są zdrowszą przekąską od kupionych w sklepie słodyczy. Słodkie przekąski i desery staraj się przygotowywać w domu, w ten sposób ograniczasz ilość dodanego cukru oraz tłuszczu.</p> <p>Najlepiej wyeliminować bądź znacznie ograniczyć spożycie słodkich napojów, natomiast pić wodę, soki warzywne, owocowe, napoje mleczne, herbatę.</p>
<p>7.</p>	<p>Głównym źródłem sodu w diecie jest sól kuchenna, oraz produkty zbożowe (pieczywo), mięso i przetwory (wędlina) i warzywa (konserwowe). Aby utrzymać spożycie sodu na odpowiednim poziomie nie dosalaj potraw oraz unikaj spożywania słonych przekąsek: krakersy, solone orzeszki, paluszki, chipsy oraz produktów przetworzonych (gotowe zupy i sosy, w proszku, w puszkach, konserwowe), produktów typu fast-food (frytki, hamburgery, pizza)</p> <p>Sól zastępuj przyprawami ziołowymi (świeżymi i suszonymi – majeranek, bazylija, oregano, czosnek, tymianek, itp.) oraz wybieraj produkty surowe zamiast przetworzone.</p> <p>Zalecane jest ograniczanie spożycia soli kuchennej czyli chlorku sodowego (NaCl) do 5 gramów (1 płaska łyżeczka) dziennie (ilość ta obejmuje sól z produktów rynkowych i z dosalania potraw, łącznie).</p>
<p>8.</p>	<p>Dzieci muszą spędzać czas aktywnie i na świeżym powietrzu.</p> <p>Codzienna aktywność fizyczna powinna trwać przynajmniej 60min. Zapewnia dobrą kondycję fizyczną i sprawność umysłową, wpływa na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Młodzież powinna również pamiętać o ćwiczeniach – co najmniej trzy razy w tygodniu – zwiększających tkankę mięśniową i mineralizację kości, a zmniejszających tkankę tłuszczową.</p> <p>Wysoka aktywność fizyczna wiąże się z koniecznością większego spożycia płynów.</p>
<p>9.</p>	<p>Dzieci od 6 do 12 lat powinny spać co najmniej 10 godzin dziennie. Warto kłaść się spać regularnie o tej samej porze, unikając przed snem w sypialni oglądania telewizji, przeglądania smartfona, czy innych urządzeń elektronicznych.</p> <p>Dzieci i młodzież, które nie śpią odpowiedniej ilości czasu, mają problemy z koncentracją uwagi. Wykazano, że niedobór snu może przyczyniać się do wystąpienia nadmiernej masy ciała.</p>

SAMODZIELNY PUBLICZNY WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY
W SZCZECINIE

10.	Kontrola masy ciała dziecka i nastolatków pozwala na wcześniejsze wykrycie nieprawidłowości-nadwagi, otyłości lub niedowagi i niedożywienia, które lekceważone prowadzą m.in. do nadciśnienia, cukrzycy, stłuszczenia wątroby, zespołu metabolicznego, problemów hormonalnych, nieprawidłowego wzrostu
------------	--

PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY:

I ŚNIADANIE (godz.7:00): mleko, chleb pszenno- żytni, masło, ser żółty, warzywa

II ŚNIADANIE (godz. 10:00): herbata owocowa, bułka pełnoziarnista, masło, filet drobiowy pieczony, warzywa, gruszka

OBIAD (godz.13:30): Zupa z soczewicy, kopytka, sos pieczarkowy, sałatka z buraczków z oliwą, kompot owocowy

PRZEKĄSKA (godz. 16:00): jogurt + bakalie (orzechy, nasiona, żurawina) + owoce

KOLACJA (nie później niż 2 godziny przed snem), (godz.18:00): makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i pomidorkami, herbata

LUB

I ŚNIADANIE: kakao, bułka pełnoziarnista, masło, pierś z kurczaka pieczona, pomidor, sałata,

II ŚNIADANIE: kasza jagłana z jabłkiem, cynamonem, orzechami,

OBIAD: krupnik, ziemniaki, pulpet z dorsza, sos jogurtowo-koperkowy, surówka marchewki i jabłka z oliwą, kompot z owoców

PODWIECZOREK: koktajl: jarmuż + banan+ sok z cytryny+ maślanka

KOLACJA: risotto z brązowego ryżu z groszkiem, fasolką, papryką, natką pietruszki z oliwą.¹

*Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora
ZJ Nr 26/2019 z dnia 26.03.2019r.*

¹ Źródła: Żywnienie Człowieka Zdrowego i Chorego cz. II. M. Grzymisławki, J. Gawęcki
<http://www.izz.waw.pl/pl/strona-gowna/3-aktualnoci/aktualnoci/643-piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>
Opracowanie: Maria Jeleńska – dietetyk SPWSZ