Dieta dziecka w wieku przedszkolnym powinna zawierać produkty niezbędne do rozwoju, dostarczające młodemu organizmowi odpowiednie składniki odżywcze. Warto uświadomić sobie, że odpowiednie odżywianie z uwzględnieniem wszystkich składników odżywczych zapewnia naszemu dziecku zdrowie, prawidłowy rozwój fizyczny, emocjonalny i intelektualny oraz sprawia, że jest ono uśmiechnięte, zadowolone. Produkty polecane w żywieniu dzieci powinny charakteryzować się  dużą wartością odżywczą i jakością zdrowotną. Żywność powinna być naturalna, świeża, mało przetworzona. W codziennej diecie dziecka przedszkolnego należy uwzględnić mleko i jego przetwory, jaja, chude mięso, wysokogatunkowe wędliny, produkty zbożowe z pełnego przemiału ziarna, odpowiedni tłuszcz, rośliny strączkowe, ryby oraz świeże warzywa i owoce. Natomiast należy unikać nadmiaru słodyczy, dosładzanych soków, słodkich sosów, nadmiaru soli, półproduktów lub gotowych produktów z dużą zawartością konserwantów i sztucznych barwników.

Zdrowe żywienie odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia, a tym samym determinuje długość życia. Złe nawyki żywieniowe przyczyniają się do wielu chorób cywilizacyjnych – otyłości, [cukrzycy typu 2](https://portal.abczdrowie.pl/cukrzyca-typu-2), chorób układu krążenia oraz nowotworów.

***Jeżeli chcecie Szanowni rodzice***, aby  dieta Waszego dziecka była bez zarzutu, zadbajcie o to, by  zdrowy jadłospis zawierał produkty spożywcze, które dostarczają białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne.

***Podstawowe grupy spożywcze to:***

* [Produkty zbożowe](https://portal.abczdrowie.pl/produkty-zbozowe) i ziemniaki - stanowią główne **źródło węglowodanów** w postaci skrobi. Ponadto dostarczają [witaminy z grupy B](https://portal.abczdrowie.pl/witaminy-z-grupy-b) oraz składniki mineralne (magnez, potas, fosfor, żelazo). Zawarty w nich błonnik daje uczucie sytości i przyspiesza przemianę materii.
* Warzywa i owoce - są najlepszym źródłem witamin, składników mineralnych oraz [błonnika](https://portal.abczdrowie.pl/blonnik).
* Mleko i produkty mleczne (jogurty, kefiry, sery twarogowe) - dostarczają głównie pełnowartościowe białko oraz łatwoprzyswajalny wapń.
* Mięso, wędliny, drób, ryby, jaja - stanowią cenne źródło pełnowartościowego białka, niezbędnych nienasyconych [kwasów tłuszczowych](https://portal.abczdrowie.pl/kwasy-tluszczowe) (ryby), witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D) oraz B12. Ponadto dostarczają łatwo przyswajalne żelazo.
* Tłuszcze (masło, śmietana, smalec, słonina, tran, oleje roślinne) - są źródłem zarówno nasyconych, jak i nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz w przypadku olejów roślinnych (słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek) [witaminy E](https://portal.abczdrowie.pl/witamina-e-poprawia-pamiec).
* Cukier i słodycze (czekolady, herbatniki, ciasta) stanowią źródło zarówno węglowodanów (sacharoza), jak i tłuszczu. [Słodycze](https://portal.abczdrowie.pl/slodycze) dostarczają małych ilości witamin i składników mineralnych. Miód pszczeli jest cennym produktem spożywczym, gdyż zawiera łatwo przyswajalne węglowodany (glukoza, fruktoza) oraz substancje bakteriostatyczne.

Warto zapamiętać, że wartość odżywcza produktów spożywczych w znacznej mierze zależy od sposobu i warunków ich przechowywania, a także sposobu przygotowania ich do spożycia.

***Prawidłowe żywienie dzieci – zalecenia:***

**Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne stworzyło listę zaleceń dotyczących żywienia dzieci w wieku przedszkolnym. Wskazówki te pomogą Wam Szanowni Rodzice zadbać o prawidłowe żywienie przedszkolaka i zapewnią mu zdrowy rozwój.**
Stosowanie tych zaleceń na co dzień pomoże wykształcić u Waszych dzieci prawidłowe [**nawyki żywieniowe**](http://www.1000dni.pl/1000-dni-zywienia-dziecka/0-6-miesiecy/pierwsze-posilki/249-jak-ksztaltowac-odpowiednie-nawyki-zywieniowe-u-dziecka), które będą przydatne w całym dorosłym życiu.

**Kontrolujcie jakość i wielkość posiłków oraz pory ich przyjmowania**
W prawidłowym żywieniu bardzo ważna jest regularność. Dziecko w wieku przedszkolnym powinno otrzymywać 4-5 posiłków dziennie w odstępach co 3-4 godziny. Podawajcie dziecku posiłki różnorodne i bogate w składniki odżywcze, przygotowywane z produktów wysokiej jakości. Kontrolujcie wielkość porcji, dostosowując ją do wieku i rozwoju fizycznego dziecka oraz jego aktywności w ciągu dnia.

**Zadbajcie o to, by każdy posiłek był wyjątkowym wydarzeniem**
Dla kształtowania odpowiednich wzorców związanych z jedzeniem bardzo ważne jest regularne **spożywanie posiłków w gronie rodzinnym**, podkreślanie roli wspólnych posiłków w relacjach międzyludzkich oraz promowanie właściwych wzorców zachowania podczas posiłków. Zadbajcie  o to, by w przyszłości wasze dziecko mogło wspominać radość wspólnych posiłków.

**Przekazujcie wiedzę na temat zdrowego żywienia i korygujcie nieprawidłowe informacje**
Zakupy spożywcze, wizyta na targu lub w ogródku znajomych, wspólne przygotowywanie posiłków – to wszystko wspaniałe okazje, by w przystępny i ciekawy sposób przekazywać dziecku wiedzę na temat zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia. Korygujcie informacje nieprawidłowe lub takie, które nakłaniają dziecko do niewłaściwych zachowań żywieniowych – szczególnie te pochodzące z mediów i reklam produktów typu **słodycze, lody, słone przekąski czy słodkie desery mleczne.**

**Informujcie, co wasze dziecko może, a czego nie powinno jeść**
Jako rodzice macie prawo kształtować nawyki żywieniowe waszego dziecka zgodnie ze swoimi przekonaniami. Informujcie więc opiekunki oraz pracowników żłobków i [przedszkoli](http://www.1000dni.pl/1000-dni-zywienia-dziecka/powyzej-3-roku-zycia/zasady-zywienia/49-prawidlowe-zywienie-dzieci-w-wieku-przedszkolnym-zalecenia), a także babcie i dziadków, wujków oraz ciocie o tym, co wasze dziecko może, a czego nie powinno jeść.

**Dawajcie przykład**
Namawianie dziecka do jedzenia warzyw i owoców oraz celebrowania posiłków na nic się nie zda, gdy w tym samym czasie rodzice zjadają pospiesznie danie typu fast food albo chipsy. Dawajcie dziecku przykład, by mogło postępować tak, jak Wy postępujecie, a nie tak, jak mówicie, że powinno być.

**Propagujcie aktywność fizyczną**
Bądźcie propagatorami codziennej, regularnej aktywności fizycznej Waszego dziecka i uczestniczcie w niej. Zabierzcie dziecko na **wspólny spacer, przejażdżkę na rowerze, basen.** Nie musicie dotrzymywać dziecku kroku w każdej aktywności, ale dawajcie mu przykład oraz wzorce aktywnego życia. Ograniczcie siedzący tryb życia do minimum – zezwalajcie dziecku na maksymalnie 2 godziny dziennie przed komputerem i telewizorem. Nie umieszczajcie tych urządzeń w pokoju dziecka.

**Zapewnijcie dziecku dostęp do zdrowych produktów**
Zamiast kalorycznych i mało odżywczych przekąsek, słodyczy, lodów i słodzonych napojów      podsuwajcie dziecku [owoce](http://www.1000dni.pl/1000-dni-zywienia-dziecka/13-24-miesiecy/zasady-zywienia/26-warzywa-owoce-mleko-najcenniejsze-produkty-w-zywieniu-dziecka) oraz [warzywa](http://www.1000dni.pl/1000-dni-zywienia-dziecka/13-24-miesiecy/zasady-zywienia/26-warzywa-owoce-mleko-najcenniejsze-produkty-w-zywieniu-dziecka) – **jako przekąski oraz stały element posiłków.** W ten sposób zapewnicie mu dostęp do wartościowych produktów o dużej wartości odżywczej oraz wpłyniecie na kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych.

**Wybierajcie półtłuste produkty mleczne**
Produkty mleczne są niezbędnym elementem diety dziecka. Stanowią ważne źródło wapnia oraz białka. Zaleca się jednak już po drugim roku życia wprowadzanie pewnych ograniczeń dotyczących zawartości tłuszczu w spożywanym mleku i jego przetworach. Wybierajcie [produkty mleczne](http://www.1000dni.pl/1000-dni-zywienia-dziecka/13-24-miesiecy/zasady-zywienia/26-warzywa-owoce-mleko-najcenniejsze-produkty-w-zywieniu-dziecka) ze zmniejszoną zawartością tłuszczu (około 2%) oraz [bez dodatku cukru](http://www.1000dni.pl/1000-dni-zywienia-dziecka/25-36-miesiecy/zasady-zywienia/43-co-z-tym-cukrem). Zamiast jogurtu owocowego lub mlecznego deseru wybierzcie jogurt naturalny i dodajcie do niego świeże owoce.

**Ograniczajcie podjadanie pomiędzy posiłkami**
Zbyt częste jedzenie może niekorzystnie wpływać na metabolizm dziecka. Ograniczajcie podjadanie pomiędzy posiłkami, szczególnie podczas zajęć, które nie wymagają ruchu oraz gdy dziecko się nudzi. Ograniczcie szczególnie produkty słodkie oraz słone przekąski.

**Pozwólcie dziecku decydować o tym, ile je**
Jeśli wskaźnik masy ciała Waszego dziecka jest prawidłowy, regulujcie ilość spożywanych przez dziecko kalorii oraz substancji odżywczych poprzez podawanie mu odpowiednich produktów, ale pozwólcie dziecku decydować samodzielnie o tym, ile zje. **Zbytnia presja związana z jedzeniem może zaburzać naturalny mechanizm samokontroli łaknienia.** Regularnie sprawdzajcie, czy wskaźnik masy ciała Twojego dziecka jest prawidłowy, za pomocą [kalkulatora BMI](http://www.1000dni.pl/1000-dni-zywienia-dziecka/kalkulator-bmi/).

**Polskie dzieci należą obecnie do najszybciej tyjących w całej Europie.**

Z badań Instytutu Żywności i Żywienia wynika, że już ponad 22% uczniów szkół podstawowych i gimnazjów w Polsce ma nadmierną masę ciała. Nadwaga i otyłość stanowią nie tylko problem natury estetycznej, ale są ważnymi czynnikami rozwoju wielu chorub przewlekłych i dolegliwości zdrowotnych. Dlatego, ale zmniejszyć rozmiar tej epidemii, należy już od najmłodszych lat prowadzić wśród dzieci edukację, bowiem to najmłodsi są najbardziej chłonni wiedzy i skłonni do wypracowania nawyków zdrowego stylu życia, które niewątpliwie zaoowocuje w ich przyszłości.

Nasza placówka we współpracy z Państwową Inspekcją Sanitarną województwa śląskiego realizuje program edukacyjny "Żywienie na wagę zdrowia", którego celem jest wspieranie rozwoju dzieci poprzez zachęcanie do właściwego odżywiania i propagowanie aktywności fizycznej.