

# Warsztaty dla Rodziców



## Prawidłowe żywienie dzieci i młodzieży



dr inż. Marta Jeruszka-Bielak  
Centrum Komunikacji Społecznej

Warszawa, 2 grudnia 2014 r.



# Prawidłowe żywienie dzieci i młodzieży

Aby żywienie dzieci i młodzieży było prawidłowe, warto na co dzień wdrażać zasady tzw. „7 U” opracowane przez prof. Stanisława Bergera (omówione na kolejnych slajdach), a także stosować zalecenia prezentowane w piramidzie żywieniowej.

Istnieją również zalecenia zdrowego żywienia w formie tekstowej, opracowane przez Instytut Żywności i Żywienia, dostępne na stronie internetowej IŻŻ.



# Prawidłowe żywienie

## 7 zasad wg prof. Bergera

- **U**rozmaicenie
- **U**regulowanie
- **U**miarkowanie
- **U**miejętności
- **U**nikanie
  - + **U**prawianie sportu
  - + **U**śmiech na co dzień



## Urozmaicenie

Urozmaicenie diety to nie tylko spożywanie różnorodnych produktów i przyrządzanie niemonotonnych posiłków. Ważne jest również **urozmaicenie** jadłospisu pod względem **smaku, zapachu, barwy, konsystencji oraz stosowanych technik kulinarnych.**

Ponieważ nie istnieje produkt spożywczy, który zawierałby wszystkie składniki odżywcze w odpowiedniej ilości i proporcjach, dlatego ważny jest różnorodny wybór żywności ze wszystkich grup: produktów zbożowych, warzyw, owoców, mleka i jego przetworów, produktów białkowych (mięsa, drobiu, ryb, suchych nasion roślin strączkowych, orzechów) oraz tłuszczów.



## Urozmaicenie – cd.

Urozmaicenie posiłków pod względem smaku i zapachu, polega na tym, aby w ciągu dnia, a także w jednym posiłku wykorzystywane były produkty o różnych smakach, tj. słodkim, słonym, kwaśnym, gorzkim, czy umami (występuje naturalnie w wielu produktach spożywczych, m.in. pomidorach, cebuli, brokułach, parmezanie, łososiu, grzybach, orzechach).

Ważne jest, aby potrawy z dominującym słodkim smakiem nie występowały częściej niż 1-2 razy dziennie i nie kolejno po sobie, np. jeśli śniadanie jest słodkie (owsianka na mleku z owocami), to na II śniadanie należy podać kanapkę/sałatkę z warzywami i serem/rybą/wędliną, a nie jogurt owocowy.



## Urozmaicenie – cd.

Zasada urozmaicenia potraw i posiłków pod względem barwy, spełnia kilka ważnych funkcji. Po pierwsze uatrakcyjnia danie i zachęca dzieci do jedzenia („jemy” również oczami), a po drugie zwiększa ich wartość odżywczą, gdyż „koloryt” potrawom nadają głównie warzywa i owoce.

Dla przykładu, obiad w postaci kaszy pęczak z pulpetem drobiowym w sosie śmietanowym i białą kapustą będzie wyglądał monotennie (wszystko w kolorze szaro-kremowym). Wystarczy do surówki dodać marchewkę albo podać kolorowe gotowane warzywa, a wszystko posypać np. koperkiem.



## Urozmaicenie – cd.

Urozmaicenie konsystencji posiłków jest ważne dla prawidłowej pracy przewodu pokarmowego i narządów żucia, dlatego należy podawać, również w jednym posiłku, produkty o zróżnicowanej konsystencji, np. produkty o konsystencji stałej (np. porcja mięsa), półstałej (np. surówka), papkowatej (np. ziemniaki) i płynnej (np. zupa).

Urozmaicenie pod względem obróbki kulinarnej również uatrakcyjnia menu, bo ten sam produkt inaczej będzie smakował, ale również będzie miał inną wartość odżywczą, gdy ugotujemy go na parze lub w wodzie, upieczemy, udusimy, czy usmażymy.



# Uregulowanie

Termin regularności odnosi się do stałych pór jedzenia, które powinny być dostosowane do harmonogramu dnia dziecka (liczby godzin spędzonych w szkole, zajęć dodatkowych).

Regularne spożywanie posiłków obniża ryzyko wystąpienia dziecięcej nadwagi, otyłości i cukrzycy poprzez zapobieganie wahaniom cukru we krwi.

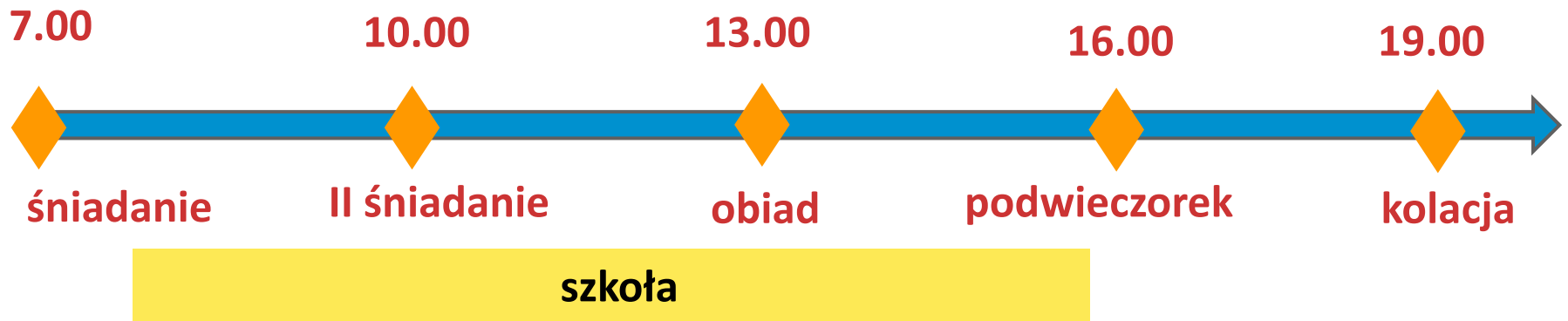
Systematyczne (o podobnej porze dnia) dostarczanie energii i składników odżywczych w postaci jedzenia sprzyja ich lepszemu wykorzystaniu przez organizm dziecka.





## Uregulowanie – cd.

### Rozkład posiłków w ciągu dnia szkolnego



Ważne jest, aby dzieci i młodzież spożywały 5 posiłków dziennie, a przerwy pomiędzy nimi wynosiły ok. 3-3,5 godzinny. Podjadanie, czyli jedzenie ulubionych produktów między posiłkami, powinno być znacznie ograniczone (a najlepiej całkowicie wyeliminowane).

W szkole, uczniowie powinni zjeść przynajmniej 2 posiłki, czyli II śniadanie i obiad.



## Umiarkowanie

Umiarkowanie polega na dostosowaniu wielkości posiłków do wieku, płci, aktywności fizycznej, a także możliwości konsumpcyjnych dziecka. Ważne, by dziecko wstając od stołu było syte, lecz nieprzejedzone. Wskaźnikiem umiarkowania jest masa ciała – jeżeli dziecko waży za dużo w stosunku do swego wzrostu i wieku na ogół oznacza to, iż je za dużo (bądź ma za mało ruchu). Jeżeli waży zbyt mało i chudnie – przyjmuje niedostateczną ilość pożywienia. Nawet prawidłowo zbilansowane posiłki serwowane w nadmiarze lub niedomiarze będą szkodliwy. Ważne, by dziecko jadło przy stole, a nie przed komputerem i telewizorem, ponieważ pochłonięte grą lub bajką często nie kontroluje, ile zjada pożywienia, co przyczynia się do rozwoju nadwagi i otyłości.



## Umiejętności

Zasad ta odnosi się m.in. do umiejętności przygotowywania potraw. Uczucie dziecka i włączanie w prace kuchenne od najmłodszych lat przyczyni się do jego usamodzielniania, a także zwiększania świadomości żywieniowej i najczęściej poprawy jakości żywienia.

Dziecko, które zaangażujemy do robienia zakupów, „gotowania”, czy nakrywania stołu, będzie chętniej jadło posiłki, a także próbowało nowych potraw, zwłaszcza tych, które na ogół wzbudzają niechęć dzieci.



## Unikanie, m.in. nadmiaru cukru

Nadmiar węglowodanów prostych w diecie (cukru, słodyczy, słodkich napojów) prowadzi do nadwagi, otyłości i rozwoju chorób takich, jak cukrzyca typu I, typu II. W codziennej diecie podstawę powinny stanowić węglowodany złożone (dostarczane głównie z pieczywem, makaronem, kaszami, ryżem, ziemniakami). Są to związki, które organizm trawi znacznie wolniej niż węglowodany proste, co jest dużo korzystniejsze.

Staraj się nie podawać dziecku gotowych płatków śniadaniowych o smaku czekoladowym, miodowym, itp., gdyż zawierają na ogół ok. 25-30 g cukru/100 g produktu. Słodkim potrawom „słodycz” możesz nadawać poprzez dodatek słodkich owoców (bananów, winogron), także owoców suszonych.



## Unikanie, m.in. nadmiaru soli

W diecie, nie tylko dzieci i młodzieży, należy również ograniczyć spożycie soli kuchennej (zgodnie z zaleceniami WHO do 5 g, a u dzieci nawet do 3 g dziennie, uwzględniając wszystkie źródła, a więc pieczywo, wędliny, ryby wędzone, sery żółte, a zwłaszcza słone przekąski).

Warto zastępować sól ziołami świeżymi i suszonymi.

Wybierając mieszanki przyprawowe, zwróć uwagę, żeby były one bez dodatku soli i glutaminianu sodu.

Dobrze jest usunąć solniczkę ze stołu, a dodatek soli do potraw zmniejszać stopniowo.

Kubki smakowe adaptują się po 2-3 tygodniach zarówno do mniejszych ilości soli, jak i cukru i nie spowoduje to odczuwania potraw, jako mniej słonych, czy słodkich.



## Unikanie, m.in. nadmiaru tłuszczu

Tłuszcze pełnią wiele ważnych funkcji w organizmie i są szczególnie istotne dla prawidłowego rozwoju rosnących organizmów. Powinny dostarczać ok. 30-35% dziennego zapotrzebowania energetycznego i powinny pochodzić przede wszystkim z tłuszczów roślinnych (oleju rzepakowego, słonecznikowego, oliwy z oliwek), masła i tłustych ryb.

Nadmiar tłuszczu, podobnie jak cukru sprzyja powstawaniu nadwagi i otyłości, a nadmiar nasyconych kwasów tłuszczowych (przeważających w żywności pochodzenia zwierzęcego) prowadzi do dyslipidemii i rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

Więcej informacji o cukrze, soli i tłuszczu w diecie ucznia znajduje się w osobnych prezentacjach.



## Uprawianie, np. sportu

W przypadku tej zasady, nie chodzi tylko o uprawianie samego sportu, ale ogólnie o prowadzenie przez aktywnego trybu życia.

Powinniśmy zachęcać dzieci i młodzież zarówno do zwiększenia aktywności fizycznej (regularnego ćwiczenia, uprawiania różnych sportów), ale również codziennej aktywności ruchowej, czyli wykonywania czynności wymagających nakładu pracy, np. wchodzenie po schodach zamiast wjeżdżania windą).

Ćwiczenia ruchowe powinny być dostosowane do wieku, możliwości i preferencji dziecka. Brak ruchu wpływa negatywnie na rozwój dziecka, przyczynia się do nadwagi, otyłości, wad postawy, gorszej koncentracji oraz kondycji psychicznej.



## Piramida żywieniowa

Piramida żywieniowa to wizualizacja zaleceń żywieniowych, opierająca się na podziale produktów spożywczych na 6 grup: produkty zbożowe; mleko i produkty mleczne; mięso, drób, ryby, jaja, suche nasiona roślin strączkowych; warzywa i owoce; tłuszcze oraz cukier i słodyczne (nie znajdują się w piramidzie ze względu na zalecenie ich ograniczania). Im grupa produktów umieszczona jest niżej w piramidzie, tym częściej i w większych ilościach powinna występować w całodziennym jadłospisie.

Operuje się tu wielkościami porcji, dlatego ważna jest wiedza, co dana wielkość porcji oznacza.





# Piramida Wiem, Co jem

dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

**Codziennie:**

**produkty mleczne**  
3 porcje

**warzywa**      **owoce**  
3 porcje      2 porcje

**produkty zbożowe**  
5 porcji

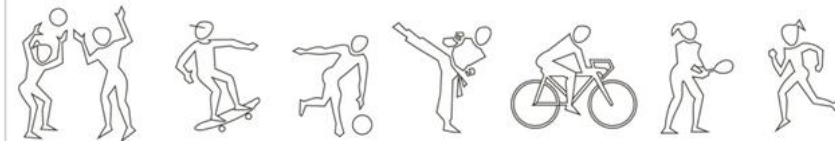


**W tygodniu:**

**strączkowe**  
1 porcja

**ryby**      **jaja**  
2 porcje      4-5 szt.

**Nie zapomnij o ruchu!**





## Wielkości porcji

Aby móc realizować zalecenia wynikające z piramidy żywieniowej trzeba zapoznać się z wielkościami porcji. Najłatwiej jest przyjąć, że porcja, to ilość produktu, która zmieści się w dłoni. Natomiast operując miarami domowymi lub gramami, przyjmuje się następujące wielkości 1 porcji:

- produkty zbożowe i ziemniaki: kromka chleba, mała bułeczka, 100 g ugotowanej kaszy, ryżu, makaronu
- warzywa i owoce: ok. 100 g (gotowych do spożycia), czyli kilka różyczek ugotowane brokułu, mały pomidor, garść truskawek
- produkty mleczne: 1 szklanka mleka, kubek (180-200 g) jogurtu, plaster (20 g) sera żółtego, 80-100 g sera białego
- mięso, drób, ryby: ok. 100 g, np. 2 średnie pulpety



## Woda

W prawidłowym żywieniu dzieci i młodzieży nieodzownym elementem jest również odpowiednia ilość i jakość wypijanych płynów.

Najlepiej, aby dzieci piły wodę, ok. 6-7 szklanek dziennie. W przypadku dużej aktywności fizycznej, wysokich temperatur i dużej wilgotności otoczenia, stanów chorobowych (przebiegających z gorączką, biegunkami lub wymiotami) nawet o kilka szklanek płynów więcej.

Warto też pamiętać, że stosując dietę wegetariańską lub wysokobiałkową należy także znacznie zwiększyć ilość wypijanej wody.

Więcej informacji zamieszczono w prezentacji o wodzie.



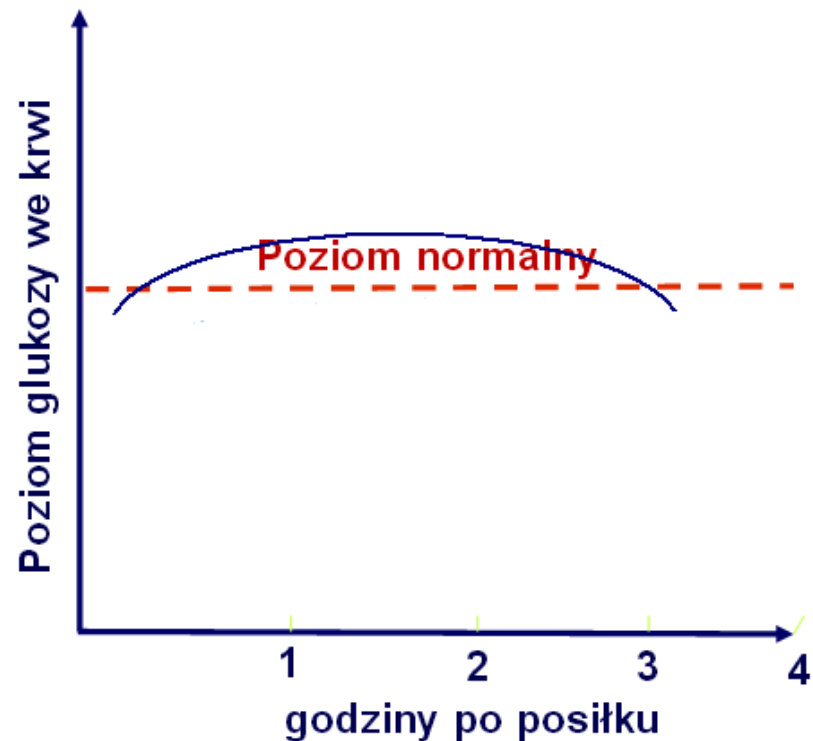
# Śniadanie – podstawowy posiłek





## Stężenie glukozy we krwi po spożyciu prawidłowego śniadania

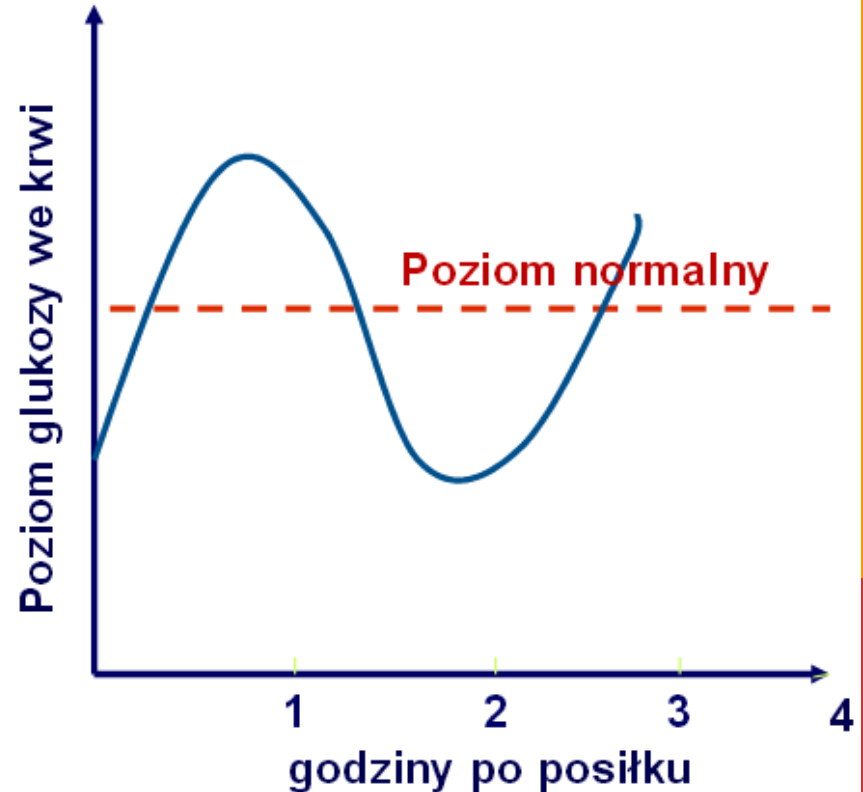
Po zjedzeniu prawidłowego śniadania (np. bułka grahamka z masłem, twaróg ze szczypiorkiem, kilka rzodkiewek, szklanka kakao), stężenie glukozy we krwi rośnie stopniowo, utrzymuje się przez ok. 2,5 godz. na nieco podwyższonym poziomie, a następnie powoli obniża się, co odpowiada też porze kolejnego posiłku.





## Stężenie glukozy we krwi po spożyciu nieprawidłowego śniadania

Po zjedzeniu nieprawidłowego śniadania (np. bułka z dżemem i herbata z cukrem; słodzone płatki z mlekiem) i czy innego posiłku składającego się głównie z cukrów prostych, stężenie glukozy we krwi rośnie bardzo szybko, osiąga bardzo wysoki poziom, a następnie szybko obniża się znacznie poniżej poziomu normalnego, na co organizm reaguje uczuciem głodu.





## Zalecenia żywieniowe dla cukrów prostych (dodanych)

Zgodnie z zaleceniami WHO cukry dodane (a właściwie tzw. cukry „wolne”, co uwzględnia również cukry pochodzące z soków) powinny dostarczać nie więcej niż 10%, a wg najnowszych zaleceń – nie więcej niż 5% całodziennego zapotrzebowania energetycznego. W przypadku diety 2000 kcal, jest to 50 g cukrów (dla 10% energii) lub 25 g cukrów (dla 5% energii). W przypadku młodszych dzieci (4-6 lat), gdy norma na energię wynosi 1400 kcal, cukry proste dodane nie powinny przekraczać 17,5 g dziennie. Co to oznacza w praktyce? Na kolejnym slajdzie pokazano zawartość cukrów w przykładowym dziennym menu ucznia oraz propozycję jego modyfikacji, aby sprostać zaleceniom.

# Cukier (dodany) w diecie ucznia



15 g

10 g

45 g

15,6 g

20 g

7,7 g

18,4 g

10 g

**Cukier: 15+10+45+15,6+20+7,7+18,4+10 = 142 g**



3 g

5 g

0 g

0 g

0 g

5 g

**Cukier: 3 + 5 + 5 = 13 g**



Dziękujemy

