



**Zalecenia dotyczące
żywienia dzieci w
przedszkolach**



NORMY ŻYWIENIA DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM I SZKOLNYM W POLSCE OPRACOWANO W **INSTYTUCIE ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA** I ZATWIERDZONE ZOSTAŁY PRZEZ **INSTYTUT MATKI I DZIECKA.**

NORMY ŻYWIENIA OKREŚLAJĄ ZAPOTRZEBOWANIE ORGANIZMU NA ENERGIĘ I SKŁADNIKI ODŻYWCZE W ZALEŻNOSCI OD WIEKU, PŁCI I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.



Zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym, zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie, które powinny być rozplanowane tak żeby przerwy między nimi nie przekraczały 3-4 godzin.

Dziecko w przedszkolu powinno mieć zapewnione śniadanie (ew. II śniadanie), obiad i podwieczorek.

W przedszkolu posiłki powinny pokrywać 75% całodziennego zapotrzebowania energetycznego



ROZKŁAD WARTOŚCI ENERGETYCZNEJ CAŁODZIENNEJ RACJI POKARMOWEJ ZGODNIE Z ZALECENIAMI PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA



RODZAJ POSIŁKU	%	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA POSIŁKÓW
I ŚNIADANIE	25	350-425 KCAL
II ŚNIADANIE	5-10	70-170 KCAL
OBIAD	30-35	420-595 KCAL
PODWIECZOREK	10	140-170 KCAL
KOLACJA	25	350-425 KCAL
RAZEM		1400 – 1700 KCAL



**NORMA NA ENERGIĘ NA POZIOMIE
UMIARKOWANEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ U
DZIECI W WIEKU 1-3 LAT WYNOSI 1000 KCAL, U
DZIECI 3 - LETNICH ZAPOTRZEBOWANIE
ENERGETYCZNE SZACUJE SIĘ NA POZIOMIE
1200-1300 KCAL.**



Wartość odżywcza posiłków przedszkolnych – zalecenia



- Udział energii z poszczególnych składników odżywczych w żywieniu przedszkolnym powinien wynosić:
z białka: 5-20% całodiennej energii dla dzieci 1-3 lat i 10-30% całodiennej energii dla dzieci 4-18 lat w praktyce nie powinien jednak przekraczać **15%**, ze względu na zbyt wysoką ilość białka na 1 kg masy ciała w zwyczajowo spożywanych dietach przez dzieci w wieku przedszkolnym
z węglowodanów: 55-65%
z tłuszczów: 30%-35% w tym: z tłuszczów nasyconych nie więcej niż 10% oraz z tłuszczów wielonienasyconych 6-10%.



Wartość odżywcza posiłków przedszkolnych – zalecenia

Zawartość **błonnika pokarmowego** w całodziennej diecie dziecka w wieku przedszkolnym powinna wynosić 19 g, a więc w wyżywieniu otrzymywanym w przedszkolu – około **14 g**.

Zawartość **solii kuchennej** w całodziennej diecie dziecka w wieku 4-6 lat na poziomie **2,5 g** soli, na poziomie najwyższym tolerowanym - **3,75 g**.

Wymagania co do zawartości witamin i składników mineralnych w diecie należy rozpatrywać w ujęciu dekadowym.



Dieta dziecka powinna być dobrze zbilansowana pod względem zarówno energetycznym, jak i ilości oraz jakości składników odżywczych.

Pełnowartościowy jadłospis dziecka powinien zawierać produkty z 5 grup:

- **produkty zbożowe**
- **mleko i produkty mleczne**
- **mięso, wędliny, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych**
- **warzywa i owoce**
- **tłuszcze: roślinne i zwierzęce**



PRODUKTY ZBOŻOWE

Są głównym źródłem energii dostarczają składników mineralnych i witamin z grupy B oraz błonnika pokarmowego:

mąki, kasze, ryż, makarony, płatki zbożowe, pieczywo razowe, graham, jasne, otręby.

Produkty zbożowe powinny wchodzić w skład każdego posiłku.



Mleko i produkty mleczne



- Są źródłem nie tylko najlepiej przyswajalnego wapnia, który odgrywa ważną rolę w budowie kości i zębów, lecz także źródłem białka oraz witamin głównie A, D, B₂: **mleko 2%, jogurty, kefir, maślanki, sery.**
- Dziecko powinno spożywać codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleko lub produktów mlecznych - w tym 2-3 w przedszkolu.



Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych

Źródło wysoko wartościowego białka, dobrze przyswajalnego żelaza, cynku oraz witamin A, D i witamin z grupy B. Ważnym produktem z tej grupy są ryby, które zawierają korzystne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3. Źródłem kwasów tłuszczowych omega-6 jest żółtko jaja oraz mięso i jego przetwory. Całodzienna dieta powinna dostarczać 2 porcje produktów z tej grupy - w tym przynajmniej 1 w przedszkolu.



Warzywa i owoce

- Źródło witamin, głównie witaminy C, betakarotenu -
prowitaminy A oraz folianów, składników mineralnych
głównie potasu i magnezu, naturalnych
przeciwutleniaczy oraz błonnika pokarmowego.
Każdy posiłek powinien zawierać warzywa i owoce.



Tłuszcze

- Źródło kwasów tłuszczowych, w tym niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), których organizm człowieka sam nie wytwarza i muszą być dostarczane z żywnością. Pomagają we wchłanianiu rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A, D, E, K, których niedobór może prowadzić do zaburzeń wzrostu i rozwoju. **Tłuszcze roślinne** - oleje roślinne: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek.
Tłuszcze zwierzęce - masło.



Płyny w żywieniu dzieci

- Dzieci w wieku przedszkolnym powinny dostarczać organizmowi ok. 1700ml płynów dziennie, wliczając w to zupę i napoje.

Zaleca się aby zapotrzebowanie na płyny było pokrywane przez picie wody mineralnej niegazowanej, herbatek owocowych lub słabej herbaty, soków owocowo-warzywnych, mleka, jogurtów, kefirów, koktajli mleczno-owocowych.



Cukier i słodycze

Grupa nienależąca do 5 podstawowych, niezbędnych grup produktów spożywczych to produkty typu ciasta, dżemy, cukier, słodycze, których spożycie należy ograniczać, nie powinny dostarczać więcej niż ok. 100kcal dziennie.



Zasady planowania jadłospisów w przedszkolu

- Planowanie jadłospisów w przedszkolu nie może odbywać się w sposób przypadkowy. Jadłospisy opracowuje się na **10 dni tzw. dekadówki**. Planowanie jadłospisów pozwala na unikanie wielu błędów, takich jak powtarzanie potraw, nieprawidłowe ich zestawienie pod względem wartości odżywczej i energetycznej, a także organoleptycznej.



Zasady planowania jadłospisów w przedszkolu



- Przy planowaniu jadłospisu oprócz wartości odżywczej i energetycznej należy zwrócić uwagę na:
 - prawidłowy dobór produktów ze wszystkich grup oraz sezonowość występowania
 - walory smakowe
 - zestawienie kolorystyczne potraw
 - koszt produktów
 - praco- i czasochłonność wykonania potraw



Zasady planowania jadłospisów w przedszkolu

- termin zakupu żywności
- właściwy sposób przechowywania zakupionych artykułów spożywczych
- właściwy sposób przygotowywania potraw/posiłków
 - możliwości produkcyjne



Zasady planowania jadłospisów w przedszkolu

W skład jadłospisu powinny wchodzić produkty i potrawy zalecane, jeśli jednak niektóre z nich są nie lubiane przez dzieci, nie trzeba ich włączać do jadłospisu, gdyż mogą być one nie zjedzone i posiłek nie pokryje w pełni zapotrzebowania organizmu.



Planowanie śniadań

- Zupa mleczna (np. kasza manna na mleku, mleko z płatkami) bądź kakao/bawarka,
 - Pieczywo mieszane (graham, pszenne, żytnie) z dodatkiem (twarożek, chuda wędlina lub pasta z jaj, ryby),
 - Warzywa (np. pomidor, ogórek, papryka, sałata, rzodkiewka, szczypiorek)
- Napój - może to być jeden z wcześniej wymienionych napojów mlecznych lub herbatka owocowa ew. słaba herbatka czarna



Planowanie obiadów

- Zupa - na wywarze warzywnym z dodatkiem chudego mięsa lub drobiu i głównego składnika który nadaje charakterystyczny smak, podprawiona mlekiem zagęszczonym, jogurtem naturalnym lub śmietaną o mniejszej zawartości tłuszczu.



Planowanie obiadów



- II danie:
 - produkt białkowy np. chude mięso, drób, ryby, sery, jaja,
 - warzywa - gotowane lub surówka
 - produkty bogate w węglowodany złożone - ziemniaki, ryż, makarony, kasze,
 - napój - kompot, soki owocowe i warzywne, herbatki owocowe



Planowanie podwieczorków

- Podwieczorek jest posiłkiem uzupełniającym. Pozwala na uniknięcie zbyt długiej przerwy pomiędzy obiadem wydawanym w przedszkolu, a kolacją którą dziecko spożywa w domu.
- Dla dzieci polecane są przede wszystkim desery z udziałem mleka (takie jak: jogurty, budynie, koktajle mleczne), owoce lub desery z ich udziałem (galaretki, kisiele).
- Czasem też można podać drożdżówkę lub kawałek ciasta najlepiej z serem bądź owocami.



Źródło:

- Cichocka A., Jaczewska-Schuetz J., Mojska H., Rychlik E., Siuba M., Taraszewska A., Traczyk I., Wierzejska R., Wojtasik A., Wolnicka K. (2011), *Jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym opracowane zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa.
- Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (2008), *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych*, Instytut Żywności i Żywienia, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa.

