

Akademia Zdrowego Przedszkolaka

WYTYCZNE DO OPRACOWANIA PIRAMIDY ŻYWIENIA DZIECI
W WIEKU 3-6 LAT

PPRACOWANIE MERYTORYCZNE:
DR INŻ. ANNA HARTON
KATEDRA DIETETYKI SGGW W WARSZAWA
2011-01-31

Zawartość opracowania

Zawartość opracowania	2
Wstęp	3
Po pierwsze - urozmaicenie.....	3
Zaplanuj zdrowy posiłek	3
Uwagi praktyczne – czyli jak ustrzec się pułapek?.....	3
Grupy produktów.....	5
GRUPA 1. – Produkty zbożowe i ziemniaki.....	5
GRUPA 2. – Warzywa.....	5
GRUPA 3. – Owoce.....	6
GRUPA 4. – Mleko i produkty mleczne	6
GRUPA 5. – Mięso, wędliny, ryby i jaja.....	7
GRUPA 6. – Tłuszcze	7
GRUPA 7. – Nasiona strączkowe i orzechy	8
Pozostałe produkty: Cukier i słodczyce.....	8
Przykłady wielkości porcji do Piramidy Żywienia.....	9
Zalecane ilości porcji w zależności od wieku dziecka.....	10
Dzieci 3 lata	10
Dzieci 4 - 6 lat	11
Propozycje zabaw dla dzieci.....	12
Układanie „Piramidy żywienia” (puzzle).....	12
Komponowanie prawidłowego, zbilansowanego posiłku (śniadanie, obiad, kolacja)	12

Wstęp

Po pierwsze - urozmaicenie

Piramida żywienia składa się z różnych pięter, na których zamieszczono odmienne grupy produktów spożywczych. Każda z tych grupa jest zupełnie inna zarówno pod względem walorów smakowych jak również wartości odżywczej. Żadna z grup produktów spożywczych nie może w pełni pokryć zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze. Tylko dieta urozmaicona - zawierająca produkty z poszczególnych pięter piramidy żywienia zapewni Twojemu dziecku zdrowie, energię i prawidłowy rozwój. Postaw na urozmaicenie!

Zaplanuj zdrowy posiłek

Planując codzienne posiłki dla swojego dziecka, pamiętaj o urozmaiceniu (produkty z różnych pięter piramidy) oraz zróżnicowaniu produktów pochodzących z tej samej grupy – np. wybieraj raz pszenne raz mieszane pieczywo.

Prawidłowo skomponowany posiłek np. obiad powinien składać się np. z: ziemniaków (źródło węglowodanów złożonych), dodatku białkowego np. gotowany kurczak (źródło białka pełnowartościowego), surówka z marchewki i jabłka (źródło witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego).

Uwagi praktyczne – czyli jak ustrzec się pułapek?

- W codziennym jadłospisie dziecka, w równych odstępach czasu, zaplanuj, co najmniej 4-5 posiłków; w tym, minimum jeden ciepły posiłek.
- Pamiętaj, aby w głównych posiłkach takich jak: I śniadanie, obiad i kolacja znalazło się źródło pełnowartościowego białka np. wędlina, mięso, ryba, jajko lub produkt mleczny (ser żółty, twaróg, jogurt naturalny lub kefir).
- W posiłkach uzupełniających (II śniadanie, podwieczorek) uwzględnij przetwory mleczne oraz dodatki warzywne i/lub owocowe.
- O ile nie ma przeciwwskazań, zwiększ spożycie produktów zbożowych takich jak: grube kasze, płatki (nie tylko kukurydziane) oraz ciemne pieczywo (to doskonałe źródło błonnika pokarmowego).
- Chowaj słodycze i wysokokaloryczne przekąski (np. chipsy, paluszki, ciasteczka) po które łatwo i bezwiednie sięga Twoje dziecko; ponadto ogranicz ich spożycie podczas siedzących czynności takich jak np. oglądanie telewizji. Na przekąski planuj zdrowe produkty np. świeże owoce lub niesolone orzechy.
- Ograniczone ilości słodyczy możesz podawać dziecku po posiłku; pamiętaj jednak, aby nie były one nagrodą za spożywanie posiłku lub inne pożądane zachowania dziecka.
- W diecie dziecka unikaj potraw smażonych w głębokim tłuszczu a wybieraj raczej potrawy grillowane, pieczone w folii lub smażone bez tłuszczu.
- Do potraw gotowanych, duszonych używaj oleju rzepakowego lub oliwy, a do surówek i sałatek odpowiedni będzie dodatek oleju słonecznikowego lub sojowego.
- Ograniczaj sól - do przygotowywanych potraw dodawaj zioła i delikatne przyprawy.
- W diecie dziecka unikaj słodkich napojów gazowanych i żywności typu fast-food takiej jak: frytki, hamburgery, cheesburgery, pizza.
- Uważaj na wymyślne i modne diety, które z reguły nie są prawidłowo zbilansowane i nie nadają się dla dzieci.

- Jeśli Twoje dziecko ma jakieś alergie pokarmowe starannie zaplanuj menu, aby eliminacja produktów alergizujących nie skutkowała jakimiś niedoborami; najlepiej wyszukać odpowiednie zamienniki eliminowanych produktów
- Żywnienie dziecka powinno być urozmaicone z wykorzystaniem różnych produktów z każdej z podstawowych grup:
 - produkty zbożowe i ziemniaki;
 - warzywa i owoce;
 - mleko i produkty mleczne;
 - mięso, wędliny, ryby i jaja;
 - tłuszcze;
 - nasiona strączkowe i orzechy;
 - cukier i słodcyce.

Grupy produktów

GRUPA 1. – Produkty zbożowe i ziemniaki

Wartość odżywcza

Produkty zbożowe stanowią podstawę codziennej diety, w tym zarówno osób dorosłych jak i dzieci. Produkty zbożowe to źródło węglowodanów złożonych oraz błonnika pokarmowego. Ponadto dostarczają białko roślinne, jak również wiele składników mineralnych takich jak np.: magnez, cynk, miedź i żelazo oraz witaminy z grupy B. Ziemniaki są wymieniane obok produktów zbożowych, ponieważ są to także dobre źródło węglowodanów złożonych (skrobia) oraz wielu witamin (np. witaminy C) i składników mineralnych (np. potas).

Produkty zalecane :

- mieszane pieczywo, w tym pieczywo graham, razowe, pszenne, z dodatkiem pełnego ziarna
- wielozbożowe płatki śniadaniowe,
- różnego rodzaju kasze np. jęczmienna, jaglana, gryczana, kukurydziana, kus-kus,
- ryż, w tym także naturalny,
- makarony produkowane z różnych mąk, w tym np. z mąki pszennej, żytniej, owsianej,
- potrawy z mąki i zbóż np. naleśniki, kluski, pierogi
- ziemniaki – najlepiej z wody lub pieczone bez dodatku tłuszczu.

GRUPA 2. – Warzywa

Wartość odżywcza

Warzywa to głównie źródło witamin i składników mineralnych. Do najważniejszych, obecnych w warzywach witamin zaliczamy β -karoten (prekursor witaminy A), witaminę C oraz kwas foliowy. Ponadto w warzywach występuje też witamina K, niacyna oraz witamina E. Wśród zawartych w warzywach składników mineralnych wyróżnić można: potas, żelazo, magnez i wapń. Warzywa są również bardzo dobrym źródłem błonnika pokarmowego. Najlepszym źródłem β -karotenu (prekursor witaminy A) jest marchew; witamina A stabilizuje błony komórkowe, bierze udział w procesach wzrastania, metabolizmie kości, budowie rogówki; do warzyw bogatych w witaminę C zaliczamy m.in. warzywa kapustne; witamina C podnosi odporność oraz ułatwia wchłanianie żelaza; zielone warzywa takie jak: brukselka, szparagi, szpinak zawierają duże ilości kwasu foliowego oraz żelaza; którego przyswajalność jest jednak ograniczona przez obecny w warzywach błonnik i kwasu szczawiowy

Produkty zalecane :

- warzywa surowe - wykorzystaj do przygotowania surówek i soków: marchew, seler, buraki, kalarepa, kapusty, sałata, por, pomidory, ogórki zielone i kiszone, kapusta kiszona, dynia, kalafior i in.,
- warzywa mrożone - mieszanki warzywne, groszek, kalafior i in.. Gotuj na parze, podawaj w postaci jarzynki oraz sałatek jarzynowych. Dodawaj do zup i sosów.
- warzywa gotowane/duszone: fasolka szparagowa, cukinia, bakłażan, brokuły, szpinak i in. wykorzystuj codziennie do posiłku obiadowego i/lub kolacji.

GRUPA 3. – Owoce

Wartość odżywcza

Owoce są bogatym źródłem witaminy C i β -karotenu (prekursor witaminy A) a jedzone ze skórką dostarczają także duże ilości błonnika pokarmowego. Oprócz witamin w owocach obecne są także składniki mineralne m.in. takie jak potas, magnez, wapń, żelazo. W owocach występują też węglowodany, w tym węglowodany złożone np. skrobia zawarta w bananach oraz cukry proste obecne w dużych ilościach w arbuzie czy winogronach. Owoce, z wyjątkiem awokado mają znikomą ilość tłuszczu i niską wartość energetyczną.

Najlepszym źródłem witaminy C są owoce jagodowe np. truskawki, porzeczki czarne oraz owoce cytrusowe takie jak: pomarańcze, mandarynki itp.; kolorowe – żółte i pomarańczowe owoce takie jak: morele, brzoskwinie, nektarynki dostarczają duże ilości β -karotenu, który jest prekursor witaminy A; błonnik zawarty w owocach wspomaga pracę przewodu pokarmowego.

Produkty zalecane :

- świeże owoce, np. jabłka, kiwi, gruszki, owoce sezonowe jak truskawki, czereśnie, śliwki, maliny, wiśnie, porzeczki i in., owoce cytrusowe;
- wyciskane ze świeżych owoców soki;
- owoce suszone, np. rodzynki, figi, śliwki, morele (to dobra alternatywa dla słodczy);
- owoce mrożone - jak truskawki, śliwki, porzeczki, wiśnie - można wykorzystywać w okresie jesienno - zimowym;
- kompoty owocowe z umiarkowaną ilością cukru.

GRUPA 4. – Mleko i produkty mleczne

Wartość odżywcza

Mleko i przetwory mleczne są bardzo ważne źródło wapnia, który buduje kości i zęby. Oprócz wapnia dostarczają one również pełnowartościowego białka oraz składników mineralnych takich jak: fosfor, potas, magnez, cynk i wiele innych. Produkty mleczne obfitują ponadto w witaminy z grupy B, głównie witaminę B2 oraz witaminy rozpuszczalne w tłuszczu: A i D.

Dzieci pomiędzy 3. a 6. rokiem życia potrzebują, co najmniej 500 - 700 mg wapnia dziennie. W przypadku, kiedy dziecko w ogóle nie spożywa mleka i jego przetworów oraz nie stosuje żadnych jego zamienników bogatych w wapń należy rozważyć suplementację. Dla dzieci uczulonych na białko mleka alternatywa mogą być produkty sojowe (o ile są dobrze tolerowane) takie jak np.: mleko, desery, tofu.

Produkty zalecane :

- mleko (zawartość tłuszczu nie mniej niż 2%)
- mleka smakowe,
- mleczne napoje fermentowane np. jogurt, maślanka, kefir (najlepiej naturalne),
- sery białe, twarogowe, sery żółte i topione,
- budynie i inne potrawy z mleka – z umiarkowaną ilością cukru,
- koktajle mleczne, desery mleczne z umiarkowaną ilością cukru.

GRUPA 5. – Mięso, wędliny, ryby i jaja

Wartość odżywcza

Żywność z tej grupy to produkty pochodzenia zwierzęcego. Mięso i jego przetwory są doskonałym źródłem białka o wysokiej wartości odżywczej i żelaza, ważnych dla zdrowego rozwoju organizmów dzieci. Produkty z tej grupy dostarczają też wiele witamin z grupy B, m.in.: witaminę B₁ (tiamina), niacynę (witamina PP), B₆, B₁₂. Ryby natomiast poza pełnowartościowym białkiem dostarczają wielu składników mineralnych, takich jak fosfor, potas, jod, cynk, wapń; są niezastąpionym źródłem kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, które korzystnie wpływają m.in. na pracę układu krążenia. Jaja to istotny element diety, który oprócz cennego białka dostarcza również wielu innych składników mineralnych np. cynku, siarki, żelaza itp.

Produkty zalecane :

- drób, cielęcina, królik, wołowina, chuda wieprzowina,
- chude wędliny, np. polędwica, szynka drobiowa,
- ryby – różne rodzaje (najlepiej morskie),
- jaja.

GRUPA 6. – Tłuszcze

Wartość odżywcza

Tłuszcze są najbardziej skoncentrowanym źródłem energii – zawierają aż 9 kcal w 1 gramie. Tłuszcze roślinne (oleje, oliwa z oliwek, margaryny) są źródłem głównie witaminy E i nie zawierają cholesterolu; natomiast masło obfituje w witaminę A i D, zawiera także cholesterol. Tłuszcze nie są spożywane, jako samodzielny posiłek, ale stanowią dodatek do posiłków. Im więcej tłuszczu dodamy do posiłku, tym bardziej kaloryczną potrawę otrzymamy. Bardzo ważny jest odpowiedni dobór tłuszczu:

- do smażenia wybieraj olej rzepakowy lub oliwę z oliwek,
- do sałatek bardziej odpowiedni będzie dodatek oleju słonecznikowego, z pestek winogron lub sojowego,
- do smarowania pieczywa wybieraj masło (szczególnie dla małych dzieci) lub wysokiej jakości miękką margarynę (o niskiej zawartości kwasów tłuszczowych typu „trans”).

Produkty niezalecane :

- tłuszcze zwierzęce takie jak: łój, smalec, słonina,
- potrawy smażone w głębokim tłuszczu, np. frytki, krokiety, pączki, itp.

GRUPA 7. – Nasiona strączkowe i orzechy

Wartość odżywcza

Nasiona roślin strączkowych i orzechy to ważny element diety. Strączkowe oprócz białka obfitują w wiele składników mineralnych takich jak: żelazo, wapń, cynk oraz wiele witamin z grupy B. Zarówno suche, jak i świeże strączkowe są cennym źródłem błonnika pokarmowego, którego często brakuje w diecie. Z punktu widzenia odżywczego cenne są także orzechy. Dostarczają one głównie białko i korzystne kwasy tłuszczowe m.in. kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3.

Produkty zalecane :

- ziarna słonecznika, dyni i inne,
- nasiona roślin strączkowych: soczewica, cieciora, fasola biała, fasola czerwona,
- niesolone orzechy, migdały, masło orzechowe i inne pasty z orzechów (UWAGA – produkty te często mogą uczulać).

Uwaga: nasiona roślin strączkowych należą do grupy produktów ciężkostrawnych, dlatego nie należy podawać ich zbyt dużo/często, zwłaszcza w grupie najmłodszych dzieci

Pozostałe produkty: Cukier i słodyczne

Wartość odżywcza

Produkty nieuwzględnione w wyżej wymienionych grupach produktów - to żywność wysokokaloryczna. Ilość energii w nich zawartej przewyższa zwykle ich wartość odżywczą. Dlatego należy podawać je dziecku w umiarkowanych ilościach, jako ewentualny dodatek, a nie jako „substytut” zalecanego pożywienia. Dziecko powinno wiedzieć, że żywność z tej kategorii jest dozwolona w ograniczonych ilościach.

Unikaj :

- tłustych ciast francuskich, tortów z dużą ilością kremów maślanych,
- przemysłowo wytwarzanych ciast, ciasteczek, marmolad,
- tłustych kremów,
- wyrobów czekoladopodobnych.

Przykłady wielkości porcji do Piramidy Żywienia

Grupa produktów	1 porcja - przykładowe wielkości
<p>Produkty zbożowe - pieczywo</p> <p>-kasze, makarony, ryż, płatki</p> <p>Ziemniaki</p>	<p>1 średnia kromka chleba</p> <p>1 duży tost</p> <p>1 mała bułeczka np. kajzerka</p> <p>1/2 dużej bułki, np. grahamki</p> <p>3/4 filiżanki ugotowanego makaronu, ryżu, kaszy</p> <p>3/4 filiżanki płatów zbożowych, kukurydzianych</p> <p>1 średni ziemniak (z łupiną)</p>
Warzywa	<p>1 średniej wielkości warzywo (np. pomidor, ogórek, marchew)</p> <p>1 filiżanka posiekanych warzyw liściastych (np. kapusta pekińska, szpinak, sałaty, cykoria)</p> <p>3/4 filiżanki gotowanych warzyw (np. kukurydza, groszek zielony, fasolka szparagowa, buraki, marchew)</p>
Owoce	<p>1 średniej wielkości owoc (np. jabłko, gruszka, nektarynka, brzoskwinia, kiwi)</p> <p>2 małe owoce (np. śliwki, mandarynki, morele)</p> <p>1/2 dużego owocu (np. pomarańcz, grejpfrut, banan, mango)</p> <p>1 filiżanka owoców jagodowych (np. maliny, porzeczki, jagody, borówki, czereśnie)</p> <p>1 filiżanka soku owocowego ze świeżych owoców</p>
Mleko i produkty mleczne	<p>1 szklanka mleka 2%</p> <p>1 szklanka maślanki, kefiru, jogurtu naturalnego</p> <p>mały jogurt owocowy (ok. 150g)</p> <p>30g sera białego półtłustego (1 plaster lub 2 łyżki twarogu, serka twarogowego)</p> <p>1 plasterek sera żółtego (ok. 15-20g)</p>
Mięso, wędliny, ryby; jaja	<p>1 mały filet z kurczaka, indyka, ryby (80-100g)</p> <p>6 plasterków polędwicy, kielbasy, szynki drobiowej</p> <p>4 plastry szynki</p> <p>1 jajko</p>
Tłuszcze -zwierzęce + roślinne	<p>1 płaska łyżka masła, margaryna = 10-12g</p> <p>1 łyżka oleju = 12-15g</p>
Nasiona strączkowe i orzechy	1 łyżka nasion, pestek, orzechów = 10-12g
Cukier i słodcyce	<p>1 łyżeczka/kostka cukru = 5-6g</p> <p>1 płaska łyżeczka miodu, dżemu, powideł, kremu czekoladowego = 5-6g</p>

Zalecane ilości porcji w zależności od wieku dziecka

Dzieci 3 lata

Grupa produktów	Ilość porcji na dzień
Produkty zbożowe	
-pieczywo	3
-kasze, makarony, ryż, płatki	2
Ziemniaki	2
Warzywa	3,5
Owoce	2,5
Mleko i produkty mleczne	4
Mięso, wędliny, ryby; jaja	1,5
Tłuszcze	
-zwierzęce + roślinne	2
Nasiona strączkowe i orzechy	0,5
Cukier i słodycze	30g

Dzieci 4 - 6 lat

Grupa produktów	Ilość porcji na dzień
Produkty zbożowe	
-pieczywo	5
-kasze, makarony, ryż, płatki	3
Ziemniaki	2
Warzywa	4
Owoce	2,5
Mleko i produkty mleczne	4
Mięso, wędliny, ryby; jaja	2
Tłuszcze	
-zwierzęce + roślinne	3
Nasiona strączkowe i orzechy	1
Cukier i słodycze	35g

Propozycje zabaw dla dzieci

Układanie „Piramidy żywienia” (puzzle)

- **Potrzebne akcesoria:** puzzle z rysunkiem „Piramidy żywienia”
- **Sposób wykonania:** dzieci dzielone są na podgrupy i układają obrazek z puzzli, który przedstawia „Piramidę żywienia”, na każdym piętrze piramidy muszą znaleźć się odpowiednie produkty zgodnie z załączonym obrazkiem (wzór). Po ułożeniu i podklejeniu kartonem puzzle mogą zostać wykorzystane, jako plakat edukacyjny w sali przedszkolnej/stołówce.
- **Czas wykonania:** bez ograniczeń
- **Grupa wiekowa:** 3-6 lat

Komponowanie prawidłowego, zbilansowanego posiłku (śniadanie, obiad, kolacja)

- **Potrzebne akcesoria:** obrazki przedstawiające różne produkty spożywcze i potrawy (w formie magnesów), tablica do przyklejania magnesów z rysunkiem pustego talerza
- **Sposób wykonania:** z dostępnych produktów/potraw dzieci komponują wybrany przez nauczyciela prawidłowy, zbilansowany posiłek (śniadanie, obiad, kolacja). Po ułożeniu zawartość talerza jest oceniana przez prowadzącego zajęcia.
- **Czas wykonania:** bez ograniczeń
- **Grupa wiekowa:** 3-6 lat