



PIONA




DIETA PRZEDSZKOLAKA

o wybiórczości żywieniowej małego dziecka






 www.pionanazdrowie.pl

 [piona.nazdrowie](https://www.instagram.com/piona.nazdrowie)

 [pionanazdrowie](https://www.facebook.com/pionanazdrowie)

kontakt  pionanazdrowie.pl

 798 172 072

O nas słów kilka

Jako doświadczone mamy i jednocześnie osoby zawodowo zajmujące się żywieniem i zdrowiem, stworzyliśmy dla Was mini poradnik o żywieniu przedszkolaka.

Wiemy, że temat żywienia małego dziecka jest ważny, czasem kłopotliwy i wymagający wsparcia. Chcemy towarzyszyć Wam na drodze kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych całej rodziny.

Napisałyśmy ten poradnik, ponieważ niejednokrotnie same słyszałyśmy od własnych dzieci:

- **"to jest ble"**
- **"z zielonym nie jem"**
- **"nie będę tego próbować"**

Mamy w tym temacie doświadczenie oraz sporą wiedzę i chętnie Wam pomożemy.



Aleksandra Majsnerowska i Katarzyna Nowak
Fundacja **Akademia Zdrowej Rodziny**

A zatem od początku

Na proces żywienia dziecka wpływa wiele czynników. Począwszy od genów, życia płodowego i związanego z nim programowania żywieniowego, po tradycje kulturowe, nawyki, wiedzę na temat zasad żywienia czy emocje całej rodziny.

Dieta małego dziecka powinna być odpowiednio zbilansowana, tak aby mogła spełniać zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne do prawidłowego rozwoju składniki odżywcze.

W diecie przedszkolaka powinno znaleźć się 6 podstawowych grup produktów:

- mleko i jego przetwory,
- warzywa i owoce,
- mięso, jaja, ryby,
- produkty zbożowe,
- tłuszcze roślinne,
- woda i składniki mineralne.

Modelowy talerz

Chyba każdy rodzic marzy o tym, aby przedszkolak jadł zgodnie z modelowym talerzem, stworzonym przez specjalistów.



Zdrowe nawyki to podstawa. Rodzice postawcie na edukację i zabawę!

Pierwszym i podstawowym środowiskiem życia i wychowania każdego człowieka jest rodzina. Przede wszystkim rodzice, ale także inni opiekunowie, czyli między innymi dziadkowie. To właśnie na nich spoczywa obowiązek wychowania dziecka i podejmowania określonych działań, które wspierać będą kształtowanie się prawidłowych z punktu widzenia dietetyki podstaw jedzenia i nawyków żywieniowych.

Zdrowe nawyki rodziny

1. Pijcie wodę mineralną bez dodatku cukru i słodzików.
2. Postawcie na aktywność fizyczną.
3. Jadajcie różnorodne warzywa i owoce w całości.
4. Wybierajcie częściej produkty zbożowe z pełnego ziarna tj. pieczywo, makarony, ryż.
5. Postawcie na produkty zawierające duże ilości wapnia tj. sery, jogurty naturalne, napoje roślinne fortyfikowane wapniem.
6. Spożywajcie co najmniej 2 porcje chudych ryb w tygodniu.
7. Czytajcie etykiety! Nie kupujcie żywności przetworzonej zwłaszcza z syropem fruktozowo-glukozowym i olejem palmowym.
8. Ograniczcie spożycie nasyconych tłuszczów zwierzęcych na rzecz tłuszczów roślinnych.
9. Zmniejszcie ilość słonych przekąski tj. chipsy, paluszki, słone orzeszki.
10. Ograniczajcie spożycie fast foodów (hamburgery, pizza, hot-dog).



Cukier w diecie

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nadmiar cukru w diecie dziecka jest jednym z głównych czynników ryzyka rozwoju otyłości i jej powikłań metabolicznych.

Głównym źródłem cukru prostego w diecie dziecka są słodkie napoje, soki oraz słodycze. Mówiąc CUKIER, mamy na myśli również substancje słodzące, dodawane do potraw i napojów w celu zaspokojenia naszej potrzeby na odczucie smaku słodkiego.

A co z owocami?

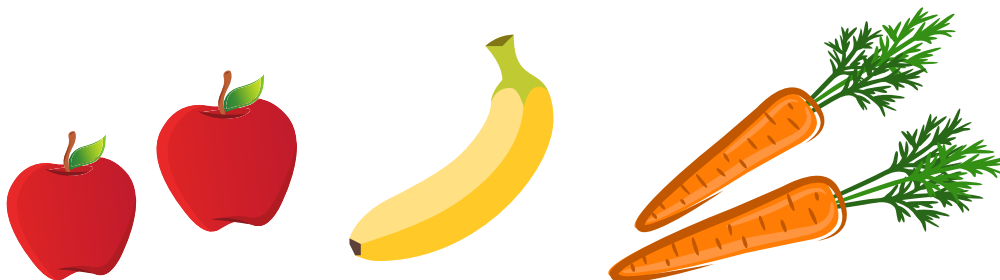
Owoce to grupa produktów stanowiących doskonałe źródło błonnika, witamin oraz antyoksydantów, niezbędnych w naszej codziennej diecie. Postarajcie się ograniczyć przede wszystkim słodkie napoje oraz soki przecierowe.

Dlaczego?

Dlatego, że 1 litr napoju przecierowego to aż 27 łyżeczek cukru.



Ta sama szklanka soku przecierowego dostarczy twemu dziecku tyle cukru, co zjedzenie takiego zestawu warzyw i owoców:



**Warto rozłożyć tę ilość na cały dzień,
dodając warzywa i owoce do posiłków.
A zamiast soku wypić wodę.**

Jak to wygląda w praktyce?

Dziecko w wieku przedszkolnym może wykazywać pewne trudności związane z jedzeniem. Wybiórczość pokarmowa występuje u przedszkolaków w największym nasileniu między 2 a 6 rokiem życia. Dziecko może w tym czasie odmawiać jedzenia nowych produktów i ograniczać repertuar dotychczas akceptowanych.



Warto pamiętać o tym, że preferencje żywieniowe waszego dziecka zależą od jego indywidualnych cech, temperamentu, czy fazy rozwojowej, w której się znajduje.

Nam rodzicom najczęściej wydaje się, że nasz przedszkolak je za mało, a co za tym idzie stosujemy mniej lub bardziej wyszukane formy presji, wprowadzamy w ten sposób dodatkowe, zupełnie niepotrzebne napięcie, co skutkować może odwrotnym efektem. Nerwowa atmosfera podczas spożywania posiłków może skutkować jeszcze większym ograniczeniem składników odżywczych.

Pamiętajcie, my jako rodzice możemy zdecydować co i kiedy dziecku podamy, jednak to dziecko decyduje, czy w ogóle i jaką część posiłku zje. To my rodzice każdego dnia wpływamy na zdrowe nawyki naszych dzieci.

Kształtowanie zdrowych nawyków to długotrwały proces, który wymaga od nas:

 **KONSEKWENCJI**

 **WSPARCIA**

 **AKCEPTACJI**

 **CIERPLIWOŚCI**

 **POZYTYWNEGO NASTAWIENIA**

Postarajcie się zachować, w miarę możliwości, neutralny stosunek do jedzenia.

Zadbajcie o przyjazną i ciepłą atmosferę w domu, gdzie dziecko wie, że nie będzie zmuszane do zjedzenia posiłku/produktu, na które nie ma ochoty, a wasze życie rodzinne nie kręci się głównie wokół jedzenia. Zbudujcie z dzieckiem dobrą relację, opartą o rozmowę, bliskość oraz chęć słuchania tego, co ma do przekazania wasza pociecha.



Doświadczanie nowego!

Dziecko stopniowo poznaje świat i nowe produkty poprzez wszystkie zmysły. Początkowo na etapie poznawania nowego zapachu, struktury, smaku dziecko może odrzucać nowy produkt i jest to zupełnie zdrowa sytuacja. W okresie przedszkolnym występuje tzw. dziecięca neofobia żywieniowa - naturalny etap w rozwoju dziecka, w którym odczuwa lęk/niechęć przed próbowaniem nowego jedzenia.

To my rodzice możemy pokazywać dziecku jak bezpiecznie przekraczać własne granice i poszerzać gamę akceptowanych produktów.

W jaki sposób dziecko oswaja się z produktem?

Poprzez zabawę! Bawcie się jedzeniem, doświadczajcie wszystkimi zmysłami. Zabawy oswajające jedzenie mogą być bardzo pomocne w odkrywaniu świata smaków przez dzieci. Różnego rodzaju strategie oswajające i zabawy z dzieckiem znacząco wpływają na akceptację nowych produktów. W dodatku, zwiększają chęć próbowania nowych potraw.

Drodzy Rodzice - bardzo ważna jest akceptacja dziecięcych preferencji dotyczących smaku, konsystencji, zapachu.

Pamiętajcie, choć warto oswajać dziecko z nowymi produktami, dobrze jest wiedzieć, że jest to proces, wymagający cierpliwości i przyjmowania odmowy dziecka z łagodnością.

Wybiórczość pokarmowa - norma czy zaburzenie rozwojowe?

Naturalne jest, gdy wasz przedszkolak chętniej jada produkty, które mu smakują. Odmawia jednocześnie spożywania tych, dla niego, niesmacznych. Rozwojowa wybiórczość żywieniowa dotyczy każdego dziecka w wieku przedszkolnym, ponieważ jego gust i upodobania żywieniowe dopiero co kształtują się.



Istnieją jednak czynniki utrudniające dziecku nawiązanie prawidłowej relacji z jedzeniem i przyczyniają się do wystąpienia trudności, które warto skonsultować z odpowiednim specjalistą.

Co ma wpływ na wystąpienie trudności z jedzeniem?

Czynniki wpływające na wystąpienie trudności z jedzeniem u dziecka przedszkolnego mogą mieć wiele podłoży. Bardzo istotne jest, aby je prawidłowo określić.

Oto jakie czynniki brane są pod uwagę:

- genetyczne,
- środowiskowe,
- sensoryczne,
- motoryczne,
- organiczne,
- negatywne doświadczenia,
- złe nawyki.



Kiedy trzeba diagnozować?

Jeśli Wasza pociecha odmawia przyjmowania jakichkolwiek produktów pomimo głodu, repertuar produktów wciąż się zmniejsza i obserwujecie u niego poniższe objawy:



- utrata wagi,
- apatia,
- senność,
- bóle brzucha,
- bladość powłok skórnych,
- zmiany skórne,
- zmiany zachowania.



Nie zwlekajcie, rozpocznijcie działania w kierunku odpowiedniej diagnostyki.

Badać i wykluczać

W pierwszym etapie należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym i wykluczyć przyczyny organiczne tj.:

- zakażenie bakteryjne moczu,
- zakażenie pasożytnicze,
- alergie,
- celiakię,
- niedobór cynku,
- anemię z niedoboru żelaza, czy witamin z grupy B,
- zaburzenia metylacji,
- choroby przewodu pokarmowego.



Pomocna dłoń specjalisty

Wykwalifikowany dietetyk kliniczny powinien ocenić stan odżywienia małego pacjenta oraz jego aktualne żywienie. Edukacja żywieniowa całej rodziny oraz zmiana nawyków żywieniowych często stanowi podstawę w pracy z dziećmi z trudnościami w jedzeniu.

Na tym etapie istotna jest również odpowiednia diagnostyka w kierunku dojrzałości neuromotorycznej, zaburzeń integracji sensorycznej, zaburzeń rozwoju, trudności neurologopedycznych, czy fizjoterapeutycznych.

Nasz specjalistyczny zespół

Jesteśmy do Waszej dyspozycji. Dietetyczki kliniczne, psychodietetyczki, psycholożki, logopedki, farmaceutki. Pracujemy zespołowo. Każdemu dziecku wspólnie poświęcamy czas, omawiamy problemy i potrzeby, aby przygotować najlepsze rozwiązania i zaplanować efektywną pomoc.

Skontaktuj się z nami: kontakt@pionanazdrowie.pl

Jeśli poruszony temat jest dla Was ważny i chcesz dowiedzieć się więcej zapraszamy na naszą stronę i profile w mediach społecznościowych.





Zeskanuj kod QR i wejdź do naszego sklepu. Znajdziesz tam poradniki, przepisy i nasze unikalne produkty handmade. Kupując wspierasz działania społeczne naszej fundacji.

PIONA na zdrowie to program realizowany w ramach działalności:



**Fundacja
Akademia Zdrowej Rodziny**