balticmed

Twoja przychodnia rodzinna

DIETA ZBILANSOWANA DLA DZIECI

Zbilansowana dieta oparta na wysokiej jakości, starannie dobranych produktach to fundament zdrowia każdego organizmu. Szczególnie ważne jest to w przypadku najmłodszych, gdzie właściwie opracowany jadłospis stanowi inwestycję w prawidłowy rozwój dziecka oraz jego dobre samopoczucie w dorosłym życiu. I choć na początku może się to wydawać nie lada wyzwaniem, zwłaszcza, jeżeli mamy do czynienia z przysłowiowym niejadkiem, to wiedza rodziców może sprawić, że z czasem maluch z radością będzie spożywał wszystkie przygotowane dla niego dania.

ZBILNASOWANA DIETA

Dieta dziecka nie tylko powinna dostarczać mu odpowiedniej liczby kalorii, ale również pokrywać zapotrzebowanie młodego organizmu na witaminy i inne składniki odżywcze. Jako, że maluchy nieustannie rosną, w ich menu nie może zabraknąć składników bogatych w witaminę D i E, wapń, żelazo oraz magnez. Znajdują się one między innymi w produktach mlecznych, warzywach, rybach oraz owocach morza. Komponując jadłospis warto też zwracać uwagę na sezonowość i lokalność pamiętając przy tym, że sięganie po egzotyczne superfoods wcale nie jest obowiązkowe. Zwłaszcza, że również w naszym kraju dostępne są produkty o cennych właściwościach, wystarczy wspomnieć jarmuż, dynię, czy owoce jagodowe.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.

Żaden produkt, nawet ten z kategorii super foods, nie pokryje zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze, dlatego kluczem do zdrowia jest urozmaicony jadłospis. Najlepiej, aby codziennie znalazło się w nim miejsce dla produktów zbożowych, mlecznych, wysokobiałkowych, warzywa i owoce oraz niewielka ilość tłuszczów roślinnych. Ponadto, każdy posiłek powinien zawierać co najmniej 2 z 3 podstawowych grup makroskładników (węglowodany, białko, dobrej jakości tłuszcze). Węglowodany dostarczają łatwo przyswajalnej energii oraz błonnika nierozpuszczalnego, natomiast białka i tłuszcze opóźniają opróżnianie żołądka dając szybsze i dłuższe poczucie sytości. Zachowanie odpowiednich proporcji pomiędzy tymi kategoriami, przy jednoczesnym pokryciu zapotrzebowania kalorycznego, przekłada się na optymalnie zbilansowaną dietę.

Zapobiegaj nadwadze i otyłość, zachęcaj do aktywności ruchowej.

Ustalenie obiektywnych kryteriów rozpoznawania nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży nastręcza sporo problemów. Zazwyczaj stosuje się tu narodowe siatki centylowe lub międzynarodowe kryteria IOTF (International Obesity Task Force). Jednocześnie trzeba podkreślić, że częstość występowania nadwagi i otyłości u dzieci na świecie gwałtownie rośnie i dotyczy to również Polski. W profilaktyce tych problemów kluczową rolę odgrywa odpowiednio zbilansowana dieta oraz regularna aktywność fizyczna. Dzieciom zaleca się co najmniej 60 minut aktywności fizycznej dziennie, najlepiej na świeżym powietrzu. Może ona obejmować nie tylko sport, ale również gry i zabawy.

Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem kalorii.

Produkty zbożowe stanowią bogate źródło węglowodanów złożonych, które powinny być głównym źródłem energii w diecie. Ponadto dostarczają dużych ilości witaminy B1, wpływają na funkcjonowanie układu nerwowego oraz metabolizm glukozy. Są też źródłem niacyny, żelaza, magnezu, cynku oraz błonnika. Aby jednak w pełni korzystać z dobrodziejstw tej grupy produktów zaleca się stawianie na bogatsze w składniki pokarmowe razowego pieczywa. Dobrym wyborem będą również płatki owsiane i grube kasze, na przykład gryczana.

Podawaj co najmniej 2 szklanki mleka dziennie.

Mleko jest ważnym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, którego odpowiednia podaż, zwłaszcza w młodym wieku, jest fundamentalna dla profilaktyki osteoporozy. W przypadku dzieci do 10 roku życia zaleca się spożywanie co najmniej 2 szklanek tego napoju dziennie. Mleko i jego przetwory dostarczają również młodemu organizmowi wysokowartościowego białka, które jest niezbędne dla prawidłowego wzrostu. Co jednak ważne, zaleca się spożywanie chudych produktów mlecznych, ponieważ tłuszcz mleczny jest bogaty w nasycone kwasy tłuszczowe, które sprzyjają rozwojowi miażdżycy tętnic w wieku dorosłym.

Unikaj nadmiernego spożycia mięsa.

Mięso zajmuje bardzo ważne miejsce w żywieniu dostarczając białka, niacyny, cynku, witamin z grupy B, a także łatwo przyswajalnego hemowego żelaza. To ostatnie jest szczególnie ważne w diecie dzieci, u których często diagnozuje się niedokrwistość. Trzeba jednak pamiętać, że nadmierne spożycie mięsa, zwłaszcza tłustego lub pod postacią wędlin również nie jest wskazane. Dlatego 2-3 razy w tygodniu zaleca się włączenie do jadłospisu ryb. Preferowane są tłuste ryby morskie, tutaj jednak należy zwrócić uwagę na ich pochodzenie i wybierać te z mniej zanieczyszczonych akwenów wodnych.

Dostarczaj codziennie dużej ilości warzyw i owoców.

Warzywa i owoce to bogate źródło witamin, karotenoidów, folianów, składników mineralnych, antyoksydacyjnych flawonoidów, a także błonnika.

Dla zachowania wartości odżywczej najlepiej spożywać je na surowo lub poddane krótkiej obróbce termicznej. Najlepszym wyborem będą warzywa lokalne, sezonowe, pochodzące ze sprawdzonego źródła.

Ograniczaj spożycie tłuszczów, cholesterolu i izomerów trans nasyconych kwasów tłuszczowych.

Ograniczenie spożycia zawartych w tłuszczach zwierzęcych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NKT), a także produktów bogatych w cholesterol i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych jest niezbędnym warunkiem profilaktyki miażdżycy. Największe ilości NKT znajdują się w maśle, smalcu, tłustym mięsie i wędlinach, tłustych produktach mlecznych, ciastach, czekoladzie, lodach i kremach. Spośród wszystkich technik obróbki żywności najlepszą opcją będzie gotowanie, duszenie lub pieczenie bez tłuszczu.

Kontroluj spożycie tłuszczów i słodyczy.

Cukier nie tylko przyczynia się do rozwoju próchnicy i utrudnia utrzymanie prawidłowej masy ciała, ale też nie dostarcza organizmowi żadnych składników odżywczych. Co więcej, ze względu na swoją kaloryczność wypiera z diety inne wartościowe produkty. Ponadto, wyroby cukiernicze, zwłaszcza gotowe, są źródłem dużej ilości tłuszczu i izomerów trans.

Ograniczaj spożycie soli.

Nadmierne spożycie soli zwiększa ryzyko wielu chorób, w tym miażdżycy, udaru mózgu, a nawet raka żołądka. Mając to na uwadze, należy zadbać o odpowiednią, czyli nie przekraczającą 5 g dziennie, podaż soli w diecie dziecka. Zwłaszcza, że ukształtowane w tym wieku smaki i nawyki zaprocentują w dorosłym życiu.

SPOSÓB NA NIEJADKA

Małe dzieci, zwłaszcza w wieku od 2 do 5 lat bardzo często odmawiają jedzenia i/lub spożywają zbyt małe porcje. Dodatkowym problemem może być niechęć do niektórych produktów, na przykład wybranych warzyw, czy mięsa, a w pewnych przypadkach upodobanie do wyłącznie kilku, bardzo ograniczonych pokarmów. Co jednak zrobić, kiedy mamy do czynienia z niejadkiem:

MOŻNA:

- spróbować „przemycić" problematyczny produkt pod inną postacią lub w interesującym kontekście
- nadać potrawom bardziej atrakcyjny, weselszy wygląd
- zachęcić dziecko do towarzyszenia rodzinie przy posiłku, nawet jeżeli nie zdecyduje się ono na jedzenie
- dawać dziecku dobry przykład dbając o własną zrównoważoną, zdrową i urozmaiconą dietę
- starać się wytłumaczyć młodemu człowiekowi w jaki sposób zdrowa dieta przekłada się na lepszej jakości życie

NIE NALEŻY:

- zmuszać dziecka do jedzenia i/lub wmuszać w nie kolejnych kęsów
- stosować różnych form przekupstwa, szantażu czy kar

WARTO WIEDZIEĆ!

O ile stan odżywienia i rozwój dziecka przebiegają prawidłowo, nie należy się martwić, że maluch odmawia jedzenie pewnych produktów i/lub je ich bardzo niewiele. Problem zaczyna się, kiedy dieta negatywnie wpływa na jego rozwój lub taki stan rzeczy utrzymuje się dłużej niż kilkanaście miesięcy.

CO Z FAST FOODAMI?

Fast foody to jeden z najgorszych wyborów żywieniowych, jaki rodzice mogą zaproponować dziecku. Dlaczego? Ponieważ można założyć, że dorośli są, mniej lub bardziej, świadomi ryzyka, jakie niesie ze sobą taka dieta, maluchy natomiast nie. Dlatego to na rodzicach spoczywa obowiązek nauczenia dziecka właściwego stosunku do jedzenia i przemyślanego wyboru menu. Warto też podkreślić, że nadmierne spożywanie dań typu fast food może nie tylko przyczynić się do otyłości, ale również szeregu poważnych problemów zdrowotnych, które niejednokrotnie manifestują się w bardzo młodym wieku. Mowa tu o cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym czy zaburzeniach lipidowych.
Z drugiej strony nie sposób nie zauważyć, że w otaczającej nas popkulturze aż roi się od negatywnych wzorców żywieniowych, którym najmłodsi (i nie tylko!) często ulegają. Nie sposób oczywiście całkowicie ich wyeliminować, ale dobrym wyjściem z sytuacji może być przygotowanie pizzy, hamburgera czy frytek w domu. Taki posiłek, oparty na wysokiej jakości produktach, będzie bez wątpienia zdrowszy i mniej kaloryczny, a wspólne gotowanie może być dla dziecka źródłem wiedzy na temat smaków i wartości poszczególnych składników. Dodatkowo, wyrabiając w maluchu pewne pozytywne wzorce i przyzwyczajenia, sprawi, że będzie on rzadziej i miej chętniej sięgał po fast foody i żywność przetworzoną, nawet pod presją otoczenia.

ŹRÓDŁA NADWAGI U DZIECI

Nadwaga i otyłość to niemal zawsze efekt nadmiernego spożycia kalorii. Co istotne, może się do niej przyczynić nie tylko upodobanie do „śmieciowego jedzenia", ale również dieta oparta o zdrowe produkty. W żywieniu dzieci najczęściej spotyka się dwa błędy: ilościowe i jakościowe. Dużym problemem jest też przekonanie, że szczęśliwe dziecko to nakarmione dziecko i podtykanie pociechom różnych słodkich czy słonych przekąsek między posiłkami. W efekcie dzieci nie tylko tyją, ale również przyzwyczajają się do słodkich napojów, soków i jogurtów, chipsów, batoników i innych produktów. Co gorsza, owe przyzwyczajenia często zostają z nimi na całe życie rzutując na zdrowie i codziennie samopoczucie. Mowa tu przede wszystkim o całej gamie chorób dietozależnych, w tym cukrzycy typu 2, chorobach serca czy niektórych nowotworach. Dodatkowo, nadprogramowe kilogramy przyczyniają się do powstawania przeciążeń w układzie kostnym , zwiększają ich łamliwość, a nawet utrudniają poruszanie się. Nie sposób też nie wspomnieć o aspekcie psychologicznym. Pulchne dzieci źle się czują wśród rówieśników, często są wyśmiewane i odrzucane, a to przekłada się na niskie poczucie własnej wartości i tworzenie się kompleksów.

KIEDY WAGA DZIECKA STAJE SIĘ PROBLEMEM?

Niestety, rodzice bardzo rzadko zdają sobie sprawę, że nadmierna masa ciała już na początku życia może powodować poważne problemy, które będą miały konsekwencje w przyszłości. Oczywiście nie mówimy tu o pulchnych niemowlakach, które, kiedy tylko zaczynają raczkować, a później chodzić, stają się szczupłymi dziećmi. Problem pojawia się dopiero później, kiedy okazuje się, że masa ciała dziecka zaczyna odbiegać od dotychczasowego przedziału na siatkach centylowych, czyli, prościej rzecz ujmując, wzrost nie „dogania" wagi.

KIEDY WYBRAĆ SIĘ DO DIETETYKA?

Do dietetyka należy się wybrać zawsze kiedy pojawiają się wątpliwości co do diety dziecka, a już na pewno w przypadku nadwagi. Trzeba tu bowiem podkreślić, że malucha nie można odchudzać własnymi, nawet sprawdzonymi na sobie metodami. Doprowadzenie do deficytu energetycznego oraz, co gorsza, niedoboru składników odżywczych w przypadku organizmu, który dopiero rośnie i rozwija się, grozi między innymi pogorszeniem odporności dziecka, osłabieniem układu kostnego lub kłopotami z pamięcią i koncentracją.

WIELKOŚĆ PORCJI PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU DZIECKA

PRODUKTY	WIELKOŚĆ PORCJI	
2–3 LAT (1000–1400 KCAL)	1 PORCJA	PORCJA/24H
mleko i produkty mleczne	ok. 120ml	ok. 600ml
mięso, ryby, drób lub odpowiedniki	30g-60g	60g-120g
warzywa		ok. 260g
warzywa gotowane	2-3 łyżki	
warzywa surowe	kilka kawałków	
owoce		ok. 265g
owoce surowe	0,5-1 owoca	
owoce z puszki	2-3 łyżki	
soki	90ml-120ml	
produkty zbożowe		90g-150g
chleb pełnoziarnisty	0,5-1 kromki	
zboża gotowane	65g-130g	
płatki zbożowe	45g-90g	
oleje		4 łyżeczki
4–6 LAT (1200–1800 KCAL)	1 PORCJA	PORCJA/24H
mleko i produkty mleczne	120ml-180ml	600ml-720ml
mięso, ryby, drób lub odpowiedniki	60g-120g	90g-150g
warzywa		265g-440g
warzywa gotowane	4-6 łyżek	
warzywa surowe	kilka kawałków	
owoce		175g-265g
owoce surowe	0,5-1 owoca	
owoce z puszki	4-6 łyżek	
soki	ok 90ml	
produkty zbożowe		120g-180g
chleb pełnoziarnisty	1 kromka	
zboża gotowane	ok. 130g	
płatki zbożowe	ok. 90g	
oleje		4-5 łyżeczek
7–12 LAT (1400–2000 KCAL)	1 PORCJA	PORCJA/24H
mleko i produkty mleczne	120ml-240ml	600ml-720ml
mięso, ryby, drób lub odpowiedniki	60g-120g	120g-165g
warzywa		265g-440g
warzywa gotowane	45g-90g	
warzywa surowe	kilkanaście kawałków	
owoce		265g-350g
owoce surowe	1 średni	
owoce z puszki	45g-90g	
soki	ok. 120ml	
produkty zbożowe		150g-180g
chleb pełnoziarnisty	1 kromka	
zboża gotowane	130g-260g	
płatki zbożowe	ok. 90g	
oleje		4-6 łyżeczek

*Na podstawie: American Academy of Pediatrics, Commettee on Nutrition: Feeding the child. (W:) Kleinman R.E., Greer F.R. (red.): Pediatric nutrition. American Academy of Pediatrics, Elk Grove Village, IL, 2014

MEDI WIZYTA.PL

TELEKONSULTACJE Z PEDIATRĄ

WIZYTY DOMOWE PEDIATRYCZNE

CO NAS WYRÓŻNIA?

REAGUJEMY NATYCHMIAST

RECEPTY REFUNDOWANE

NAJLEPSI SPECJALIŚCI

ZAMÓW WYGODNIE PRZEZ STRONĘ MEDIWIZYTA.PL