

Zalecenia żywniowe dla dzieci i młodzieży



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



Jak prawidłowo zaplanować posiłek ?

Dieta dzieci i młodzieży pełni bardzo ważną rolę. Odpowiedzialna jest między innymi za prawidłowy wzrost, rozwój, a także zdrowie. Ważne jest, aby dieta była urozmaicona oraz odpowiednio zbilansowana. Aby wszystkie składniki odżywcze, witaminy oraz składniki mineralne były dostarczone do organizmu w jadłospisie powinny znaleźć się takie produkty jak: **warzywa** i **owoce**, **produkty zbożowe**, **produkty białkowe** oraz **tłuszcze**.



Produkty, które powinny znaleźć się w diecie:

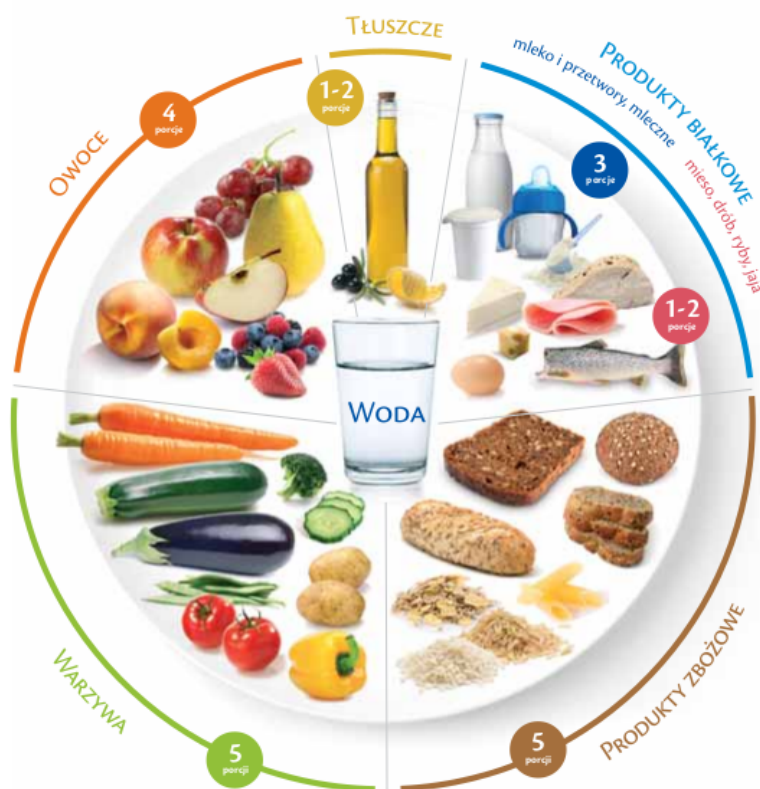
1-2 porcje - tłuszcze

4-5 porcji - produkty białkowe

5 porcji - produkty zbożowe

4 porcje - owoce

5 porcji - warzywa



Aby przygotowany posiłek był pełnowartościowy warto skorzystać z **modelowego talerza żywniowego**, który w graficzny sposób przedstawia ilość porcji oraz grupę produktów, które należy włączyć do posiłku.

Opracowanie:

Emilia Wrona - Dietetyk

Mazowiecki Szpital Wojewódzki im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o. w Siedlcach

Poradnik ten nie ma na celu zastępowania fachowej porady dietetycznej, ale ma dostarczyć informacji związanych z zaleceniami żywieniowymi dzieci i młodzieży.

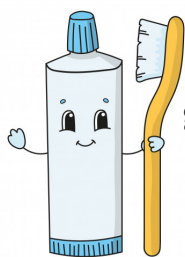


Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży

Zdrowe wskazówki

Regularne posiłki



Spożywaj 4 - 5 posiłki dziennie, regularnie o stałych porach. Przerwa między posiłkami nie powinna być większa niż 3 - 4 godziny. Stałe godziny posiłków pozwolą na nie podjadanie w ciągu dnia.

Pamiętaj o myciu zębów po każdym spożytym posiłku!



Produkty zbożowe

Wybieraj produkty zbożowe, głównie te z pełnego przemiału. Produkty te są bogatsze w składniki odżywcze. Są one źródłem wielu witamin, głównie z gr B, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Spożywaj pieczywo pełnoziarniste, makarony razowe, grube kasze (gryczana, jęczmienna), oraz ryż brązowy. Produkty te sprawiają, że energia jest powoli uwalniana do naszego organizmu, dzięki czemu jesteśmy syty przez dłuższy czas. Dostarczany błonnik pokarmowy usprawnia pracę jelit i zapobiega zaparciom. Wprowadzenie do swojego jadłospisu wyżej wymienionych produktów przyczyni się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia cukrzycy, nowotworów (szczególnie jelita grubego) oraz chorób serca.



Warzywa i owoce

Warzywa i owoce = 50% spożytych produktów w ciągu doby. Pamiętaj, aby warzywa były dodatkiem do każdego posiłku. Warzywa i owoce dostarczają do organizmu cenne witaminy, składniki mineralne oraz błonnik pokarmowy. Powinny być one spożywane jak najczęściej, w jak największej ilości. Dlatego w 2016r Instytut Żywności i Żywienia wprowadził zmiany dotyczące układu piramidy. Nad aktywnością fizyczną umieścił warzywa i owoce jako produkty po, które powinniśmy sięgać jak najczęściej. W ciągu dnia powinno spożywać się co najmniej 400 g warzyw i owoców.

Należy jednak pamiętać, aby zachowane były odpowiednie proporcje:

3/4 → warzywa

1/4 → owoce



Zalecenia żywniowe dla dzieci i młodzieży



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Pamiętaj o nabiale !

W ciągu dnia zalecane jest spożywanie **co najmniej 2 szklanki mleka**. Odpowiednim zamiennikiem tego produktu może być także jogurt naturalny, kefir oraz ser (w pewnym stopniu).

Mleko i jego przetwory są doskonałym źródłem białka, wapnia, magnezu, witaminy A, witamin z gr B. Produkty mleczne są najlepszym źródłem przyswajalnego wapnia – produktu niezbędnego do prawidłowej budowy kości oraz zębów.



Ogranicz mięso

Jedz mniej mięsa ! – Zwiększając ilość spożytych ryb, jaj oraz nasion roślin strączkowych. Preferowanym mięsem jest drób; indyk lub kurczak.

Należy jednak pamiętać, o różnorodności w przygotowanych posiłkach.

Dlatego odpowiednią alternatywą dla mięs są również nasiona roślin strączkowych – które są doskonałym źródłem białka.

Odpowiednim zamiennikiem mięsa są także bogate w witaminy i składniki mineralne – jaja.

Pamiętaj, także o rybach, które dostarczają do naszego organizmu kwasy nienasycone omega-3.

Powinny być one spożywane co najmniej 2 razy w tygodniu.

Odpowiednio przygotowana ryba powinna być pieczona lub gotowana.

Smażąc rybę pozbawiamy ją drogocennych dla nas właściwości.



Zalecenia żywniowe dla dzieci i młodzieży



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Tłuszcze

Tłuszcze są nieodłącznym elementem diety każdego z nas. Spożywanie tłuszczu dobrej jakości pozwoli na prawidłowe działanie układu nerwowego oraz układu krwionośnego. Rodzaj i odpowiednia ilość spożytych tłuszczu obniży także poziom złego cholesterolu (LDL) jednocześnie podnosząc poziom dobrego cholesterolu (HDL) we krwi.

Dodatkowo ułatwiają proces przyswajania przez organizm witamin A, D, E oraz K. W swojej diecie ogranicz nasycone kwasy tłuszczowe, które mają negatywny wpływ na nasz organizm, jednocześnie zwiększając ilość tłuszczu nienasyconych.

TŁUSZCZE NIENASYCONE - SPOŻYWAJ

→ TŁUSZCZE NIENASYCONE WIELONIEASYCONE

źródło kwasów tłuszczowych omega-3: ryby np; łosoś, sardynki, makrela, siemie lniane, soja, orzechy

źródło kwasów tłuszczowych omega-6: oleje roślinne: kukurydziany, słonecznikowy, sojowy

→ TŁUSZCZE NIENASYCONE JEDNONIEASYCONE

źródło: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, awokado, migdały

TŁUSZCZE NASYCONE - OGRANICZ

źródło: tłuszcze mięsne, oleje tropikalne: olej kokosowy, olej palmowy

TŁUSZCZE TYPU TRANS - ZREZYGNUJ

źródło: oleje utwardzone, margaryny, wyroby cukiernicze

Do smażenia używaj oleju rzepakowego bądź oliwy z oliwek (kwasy tłuszczowe jednonienasycone, które znajdują się w tych olejach są odporne na zmiany zachodzące pod wpływem temperatury, negatywnie wpływające na nasz organizm).



Ogranicz SÓL

W ciągu dnia podaż soli nie powinna przekraczać 5 g (płaska łyżeczka).

Co zrobić aby zmniejszyć ilość spożycia soli ?

→ Nie dosalaj. Sól zastąp ziołami i przyprawami. Odpowiednimi zamiennikami są: majeranek, oregano, bazylija, lubczyk, tymianek, rozmaryn, kmin, czosnek, papryka mielona, kurkuma, imbir, cynamon, a nawet sok z cytryny.

→ Sól znajduje się w produktach wysokoprzetworzonych oraz konserwowych - OGRANICZ spożycie tych produktów. Zastąp je produktami świeżymi, wykonanymi przez siebie.
→ Ogranicz spożycie produktów bogatych w sól są to produkty typu fast-food, chipsy, orzeszki w panierce.



Zalecenia żywniowe dla dzieci i młodzieży



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Ogranicz cukier

Produkty zawierające cukier jak i sam cukier jest wysokokaloryczny. Prócz tego cukru, który sypiemy do herbaty czy kawy cukier znajduje się on w każdym produkcie przetworzonym. Pamiętaj, że wyroby cukiernicze prócz cukru zawierają, także tłuszcze, które są niezdrowe. Nie dostarczają one jednak istotnych dla organizmu składników mineralnych oraz zdrowych tłuszczów. Odpowiednimi zamiennikami słodczy są warzywa i owoce, owoce suszone, orzechy, nasiona. Nadmierne spożywanie cukrów przyczynia się do nadwagi, otyłości, próchnicy zębów.



Pamiętaj o wodzie!

Woda jest niezbędnym składnikiem to prawidłowego funkcjonowania organizmu. Nie jesteśmy w stanie magazynować wody- dlatego płyny należy uzupełniać regularnie. Wyeliminuj z diety kolorowe napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyczne, smakowe wody.



Zapotrzebowania na płyny u dzieci i młodzieży:

Dzieci 1-3 lat → 1,25 l dziennie
Dzieci 4-6 lat → 1,6 l dziennie
Dzieci 7-9 lat → 1,75 l dziennie
Dziewczęta 10-18 lat → 1,9-2,0 l dziennie
Chłopcy 10-18 lat → 2,1-2,5 l dziennie

**Spakuj butelkę
wody do plecaka ! :)**

Zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Aktywność fizyczna

Prawidłowo dobrana aktywność fizyczna prowadzi do zachowania zdrowia oraz sprzyja rozwojowi organizmu. Włączona w życie aktywność fizyczna wpływa na prawidłową budowę mięśni, rozwija nasz układ krążeniowy- oddechowy oraz podnosi naszą wydolność i sprawność. Aby wykonywane przez Ciebie ćwiczenia przyniosły efekty - wykonuj je systematycznie: 20-30min przez co najmniej 5 dni w tygodniu.

Wpływ aktywności fizycznej



Reguluje przemianę materii

mniejsze ryzyko otyłości

powstrzymuje, a nawet opóźnia rozwój nadciśnienia tętniczego

Zapobiega cukrzycy typu 2

mniejsze ryzyko zachorowań na choroby sercowo-naczyniowe

Sen

Niedobór snu prowadzi do zaburzenia koncentracji. Przed snem należy ograniczyć korzystanie z komputera, telewizora, telefonu czy innych urządzeń elektrycznych. Ważne jest, aby codziennie kłaść się w miarę o stałych porach.



Techniki kulinarne

Sposób obróbki termicznej ma ogromne znaczenie na zdrowie. Długa obróbka pozbawia produkt z zawartych w nim witamin i składników mineralnych.

Aby twój posiłek był pełnowartościowy przygotuj go poprzez:

- gotowanie,
- gotowanie na parze,
- blanszowanie,
- pieczenie w rękawie,
- smażenie bez dodatku tłuszczu,
- duszenie



Zalecenia żywieniowe dla dzieci i młodzieży



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Przykładowe zdrowsze zamienniki



- Białe pieczywo/ bułki/ rogalce/drożdżówki → Pieczywo pełnoziarniste razowe bądź żytnie/ bułki razowe, typu graham
- Cukier → stewia, ksylitol, melasa, erytrytol, syrop klonowy, syrop daktylowy, miód
- Słodzone płatki śniadaniowe → płatki owsiane z dodatkiem owoców, cynamonu, orzechów
- Słodycze/ Słodkie przekąski → orzechy, owoce, warzywa, jogurt naturalny + owoc, galaretki bez dodatku cukru, koktajle warzywne, owocowe
- Słone przekąski, chipsy → chipsy domowe zrobione przez siebie np. z buraka, ziemniaka, marchwi, pietruszki z dodatkiem oliwy z oliwek, przypraw (oregano, bazylia, zioła prowansalskie, papryka)
- Żywność przetworzona typu fast-food → domowe burgery, tortille, zapiekanki, pizze,
- Gotowe sosy → sosy zrobione w domu na bazie jogurtu naturalnego, warzyw, przypraw, oliwy z oliwek
- Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego → Na produkty zawierające „zdrowe” tłuszcze np: olej lniany, oliwa z oliwek, pasta z awokado, hummus, orzechy, nasiona słonecznik, masło orzechowe.
- Mleko i produkty mleczne → na produkty o niskiej zawartości tłuszczu; chude sery twarogowe, mleko spożywcze 2% tłuszczu, naturalne jogurty, kefiry.
- Mięso czerwone; wieprzowina, wołowina, podroby, tłuste ryby, gęś, kaczka, tłuste wędliny → mięso białe; indyk, kurczak, chude wędliny.
- Napoje słodkie gazowane, energetyczne, woda smakowa → woda z dodatkiem owoców; pomarańczy, malin, grejpfruta, cytryny, mięty

Patrz na etykiety

Bardzo ważne w wyborze produktów spożywczych są ETYKIETY.

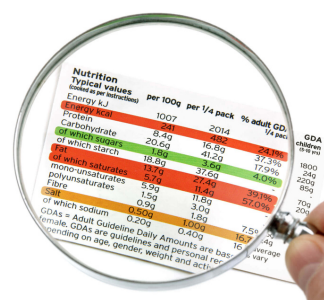
Etykieta powinna być jak najbardziej rzetelną informacją dotyczącą danego produktu.

Powinna zawierać:

- Nazwę produktu
- Termin przydatności
- Dane producenta
- Oznaczenia partii (oświadczenie żywieniowe czyli każda informacja która sugeruje, że produkt posiada szczególne cechy odżywcze np. beztłuszczowe, niskocukrowe czy light)
- Masę netto
- Wartość odżywczą

Jak czytać etykiety?

- Składniki odżywcze
- Średnia wartość odżywcza w 100 g lub 100 ml danego produktu
- Średnia wartość odżywcza w 1 porcji
- Udział procentowy dotyczący referencyjnego dziennego spożycia dla osoby dorosłej
- Objaśnienie zastosowanego przeliczenia dot. dziennego zapotrzebowania dla osoby dorosłej
- Ilość porcji w jednym opakowaniu



	Wartość odżywcza		
	w 100 g	w 1 porcji (20 g)**	% (250 ml)*
Wartość energetyczna	453 kJ	91 kJ	1%
Tłuszcz	108 kcal	22kcal	1%
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,0 g	0,6 g	1%
Węglowodany	1,7 g	0,3 g	2%
- w tym cukry	1,0 g	0,2 g	<1%
Białko	0,7 g	0,1 g	<1%
Sól	19,0 g	3,8 g	8%
	3,0 g	0,60 g	10%

* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal).

** 1 porcja = 20 g szynki konserwowej. Opakowanie zawiera 10 porcji.

5

6