5 NAWYKÓW DLA ZDROWIA DZIECKA

1. Jak najczęstsze uwzględnianie warzyw i owoców w posiłkach oraz przekąskach.
Stanowią one źródło witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Ich regularna konsumpcja zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób, w tym: otyłości, zaparć, cukrzycy czy nadciśnienia tętniczego. Warto pamiętać, że to warzywa powinny być spożywane w większej ilości niż owoce.

2. Spożywanie co najmniej 3-4 porcji mleka i produktów mlecznych każdego dnia.
W diecie dziecka mleko oraz produkty mleczne są szczególnie ważne ze względu na wysoką zawartość dobrze przyswajalnego wapnia. Pierwiastek ten jest konieczny do procesów budulcowych kości i zębów. Właściwa podaż wapnia chroni przed zaburzeniami wzrostu, wadami postawy oraz złamaniami.

3. Wybieranie produktów zbożowych pełnoziarnistych.
Wraz z pieczywem czy kaszami dostarczane są węglowodany złożone, które powinny stanowić główne źródło energii w diecie. Produkty zbożowe zawierają między innymi: witaminy z grupy B, magnez, cynk, żelazo. Składniki te są niezbędne do prawidłowej pracy układu nerwowego, pomagają w utrzymaniu koncentracji oraz sprzyjają rozwijaniu zdolności do nauki.

4. Uwzględnianie ryb średnio 2 razy w tygodniu.
Zwłaszcza ryby morskie (takie jak: łosoś, makrela, śledź) stanowią źródło niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, uczestniczących w prawidłowym rozwoju narządu wzroku, mózgu oraz układu nerwowego. Ponadto wykazują działanie przeciwzapalne oraz chronią przed chorobami układu sercowo-naczyniowego.

5. Stosowanie nasion roślin strączkowych jako alternatywnego źródła białka.
Mimo tego, iż w jadłospisie dziecka powinno dominować pełnowartościowe białko, pochodzące głównie z mięsa drobiowego i ryb, celem urozmaicenia można z powodzeniem stosować zamienniki takie jak nasiona roślin strączkowych (np. fasolę, soczewicę, zielony groszek, bób). Zawierają one między innymi: witaminy z grupy B, żelazo, błonnik pokarmowy.

Źródła:
https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/
https://www.nestle.pl/media/wspolne-posilki-z-dzieckiem

Aleksandra Mazurkiewicz

WSKAZÓWKI POZAŻYWIENIOWE

Dbanie o codzienną aktywność fizyczną.
Dzięki niej możliwe jest utrzymanie maksymalnej sprawności fizycznej, ale również umysłowej. Regularne wykonywanie aktywności fizycznej chroni także przed rozwojem wielu chorób cywilizacyjnych takich jak: otyłość, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej zaleca wykonywanie aktywności fizycznej przez co najmniej 60 minut dziennie.

Właściwa ilość i jakość snu.
Według zaleceń dziecko w wieku przedszkolnym powinno spać około 10 godzin na dobę. Podczas snu zachodzi regeneracja organizmu oraz możliwe jest uzyskanie prawidłowego poziomu koncentracji w kolejnym dniu. Odnosząc się do jakości snu warto zadbać o: regularne pory zasypiania, unikanie oglądania telewizji i przeglądania smartfona bezpośrednio przed snem, spożycie ostatniego posiłku 2-3 godziny przed pójściem spać.

Regularne kontrolowanie masy oraz wysokości ciała.
Ta czynność umożliwia stały nadzór nad zmianami, które zachodzą w młodym organizmie. Dzięki systematycznym pomiarom możliwe jest: wczesne rozpoznanie ewentualnych nieprawidłowości, wykrycie niedoborów pokarmowych i wprowadzenie właściwej terapii, obejmującej interwencję dietetyczną. Co więcej regularne przeprowadzanie pomiarów ułatwia zachowanie zdrowia oraz podejmowanie działań profilaktycznych celem zmniejszenia ryzyka wystąpienia wielu chorób dietozależnych.

Angażowanie dziecka w przygotowywanie zdrowych posiłków.
Dziecko uczestniczące w tego typu czynnościach już od najmłodszych lat zyskuje świadomość żywieniową, jest otwarte na nowe smaki i kształtuje właściwe nawyki żywieniowe, które będą mu towarzyszyć w dorosłym życiu. Badacze z Nestlé Research wskazują, iż dzieci gotujące z rodzicami chętniej sięgają po surowce owocowo-warzywne, a ich dieta charakteryzuje się wyższą wartością odżywczą w porównaniu z rówieśnikami nieuczestniczącymi w przygotowywaniu posiłków.

Źródła:
https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/
https://www.nestle.pl/media/wspolne-posilki-z-dzieckiem

Aleksandra Mazurkiewicz