

# **KSZTAŁTOWANIE ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM**

## **Charakterystyka wieku przedszkolnego**

Okres od 3 do 6 roku życia dziecka charakteryzuje:

- wolniejsze tempo wzrastania dziecka w porównaniu z okresem niemowlęcym i poniemowlęcym; w czasie każdego roku przyrost wysokości ciała dziecka wynosi średnio 5-7 cm, natomiast masy ciała 2-3 kg,
- pojawienie się pierwszych cech dymorfizmu płciowego, np. obfitsze gromadzenie się tkanki tłuszczowej u dziewcząt,
- intensywny rozwój pamięci; zapamiętane z tego okresu życia obserwacje, dotyczące np. sposobu żywienia, są bardzo istotne z punktu widzenia kształtowania się prawidłowych bądź nieprawidłowych nawyków żywieniowych,
- duża aktywność fizyczna dziecka; ten aspekt rozwoju dziecka znajduje uzasadnienie w zaleceniach żywieniowych opracowanych dla tej grupy wiekowej.

## **Kształtowanie zdrowych nawyków**

Przekazywanie dzieciom prawidłowych nawyków żywieniowych zaczyna się tak naprawdę już w momencie, gdy do diety dziecka wprowadzane są pierwsze pokarmy, a więc w czwartym i piątym miesiącu życia. Z punktu widzenia powodzenia tego przedsięwzięcia i uzyskania najlepszych efektów jest to również najlepszy czas na uczenie prawidłowych nawyków żywieniowych. Pomiędzy trzecim a czwartym miesiącem życia dziecko wykazuje, bowiem największą chęć do poznawania nowych smaków. Następnie pomiędzy szóstym a dziesiątym miesiącem życia pojawia się u niego gotowość do poznawania nowych struktur. Jest to podyktowane zwiększeniem jego umiejętności gryzienia. Wprowadzenie zdrowego i dostosowanego pod względem konsystencji pokarmu nie tylko sprzyja prawidłowemu rozwojowi malucha, ale także rzutuje na to, co będzie chciał jeść na dalszym etapie życia.

Na okres przedszkolny przypada dość trudny czas, w którym u wychowanków pojawia się tendencja do neofobii, tj. brak zainteresowania nowymi produktami i niechęć do ich próbowania i jedzenia. Jeżeli więc w pierwszym okresie życia rodzic lub opiekun nie wykorzysta odpowiednio tego czasu, w kolejnych latach wprowadzanie zdrowych nawyków żywieniowych może okazać się bardzo trudne. Absolutnie nie oznacza to jednak, że nie da się już nic zrobić ani tym bardziej, że upowszechnianie zdrowego żywienia nie jest konieczne. Jest wręcz na odwrót. Edukacja w zakresie zdrowego żywienia jest bowiem procesem, który polega na systematycznym przekazywaniu cennych informacji. Jest ona również uzależniona od aktualnego stanu wiedzy i badań naukowych. Wprowadzanie jej od najmłodszych lat może przynieść najlepsze skutki w przyszłości.

## **Zalecenia dotyczące żywienia dzieci w wieku przedszkolnym**

Prawidłowe żywienie w wieku przedszkolnym warunkuje właściwy rozwój, utrzymanie sprawności fizycznej, intelektualnej i emocjonalnej.

**Wartość energetyczna całodzienniej diety dziecka w wieku 4-6 lat powinna wynosić ok. 1400 kcal.** Energia dostarczana z pożywieniem jest niezbędna do prawidłowego przebiegu wszystkich procesów zachodzących w organizmie. W całodzienniej puli energetycznej diety białko powinno dostarczać 12% energii, tłuszcz – 30-35%, a węglowodany 53-58%.

Pożywienie powinno dostarczać organizmowi dziecka odpowiednią ilość energii oraz składników pokarmowych i płynów, we właściwych proporcjach. Podstawą zbilansowanej diety dzieci jest taki dobór produktów z różnych grup, który pozwala na przygotowanie pełnowartościowych posiłków.

### **Na co w szczególności należy zwrócić uwagę?**

Zdrowe żywienie, które chcemy promować u najmłodszych.

- **Spożywanie warzyw i owoców.**



Zalecane spożycie tych produktów przez dzieci w wieku przedszkolnym wynosi 500 g dziennie (bez ziemniaków), z czego warzywa powinny stanowić większą część. W praktyce oznacza to, że warzywa i owoce powinny znaleźć się w każdym posiłku w ciągu dnia.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia zalecenia ilościowe dotyczące spożycia warzyw i owoców spełnia jedynie 15 proc. dzieci. Polska zajmuje przedostatnie miejsce wśród krajów unijnych pod względem ilości warzyw i owoców przypadających na jednego mieszkańca.

- **Ograniczenie spożycia cukru**



Wysokie spożycie cukru w diecie wiąże się m.in. z ryzykiem wystąpienia otyłości, cukrzycy typu 2 czy próchnicy. Ograniczanie go w diecie dziecka nie powinno, więc być traktowane w kategorii zabierania mu najlepszych i najsmaczniejszych przekąsek, ale dbania o jego zdrowie teraz i w przyszłości. Problem stanowi tu nie tyle posłodzenie herbaty czy delikatne dosłodzenie kompotu, ile wszechobecnie występujący cukier – od płatków śniadaniowych, przez wody smakowe, po jogurty owocowe. Efekty tego widać w badaniach przeprowadzonych przez Instytut Matki i Dziecka z 2010 r., w których wykazano, że spożycie cukru przez najmłodsze dzieci, w wieku 13–36 miesięcy, przekracza dopuszczalne normy niemal o połowę. Wraz z wiekiem dziecka spożycie cukru niestety nie spada, a jeszcze wzrasta.

- **Ograniczenie spożycia soli**



Podobnie jak w przypadku cukru, spożycie soli w społeczeństwie jest, co najmniej dwukrotnie wyższe niż zalecane. Spożycie soli na tym poziomie może mieć groźne konsekwencje dla zdrowia w przyszłości, powodując np. nadciśnienie czy nowotwory żołądka. Warto, więc już od najmłodszych lat kształtować u dzieci preferencje smakowe poprzez ograniczenie dodatku soli i wybieranie produktów nieprzetworzonych.

- **Promocja picia wody**



Woda jako napój naturalny i niezawierający kalorii powinna być szczególnie popularyzowana do picia wśród dzieci.

- **Regularność spożywania posiłków**



Nie tylko dobór produktów spożywczych, ale również przyzwyczajenie do regularnego spożywania posiłków stanowi istotny element zdrowych nawyków żywieniowych. Wiek przedszkolny jest bardzo dobrym okresem w życiu dziecka, by uczyć się regularności jedzenia.

## **Rola rodzica, dyrektora i nauczyciela w kształtowaniu nawyków zdrowego jedzenia**

- **Rodzina**



Edukacja żywieniowa dziecka odbywa się zarówno w domu rodzinnym, jak i w przedszkolu. Największe znaczenie w kształtowaniu zachowań żywieniowych malucha mają rodzice i rodzina. Odbywa się to bezpośrednio – poprzez podawanie dziecku określonych potraw, a także pośrednio – poprzez kształtowanie postawy wobec jedzenia. Wpływ na wybór rodziców ma z kolei ich wiedza żywieniowa. Jeżeli rodzina nie zadba o kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, w przedszkolu trudniej będzie przekonać dziecko do próbowania nowych produktów, jedzenia warzyw itp.

Istotne jest również dawanie dobrego przykładu. Jeżeli rodzic sam nie lubi warzyw i nigdy nie je ich do obiadu, raczej nie powinien się dziwić, że jego pociecha zachowuje się w ten sam sposób. Dziecko obserwuje zachowania rodziców i naśladuje je. Istotnym czynnikiem jest ponadto wspólne spożywanie posiłków w rodzinie. Dzieci jadające obiady z całą rodziną spożywają średnio więcej warzyw, owoców, błonnika i mikroelementów, a mniej żywności smażonej i słodzonych napojów.

Przekazywanie prawidłowych nawyków żywieniowych może odbywać się także dzięki zaangażowaniu dziecka w przygotowywanie posiłków i ich planowanie. Nawet najmłodsze dzieci mogą wykonywać proste czynności w kuchni, takie jak mieszanie, dodawanie, ścieranie miękkich produktów na tarce czy miksowanie. Pokazanie maluchom, że jedzenie czy jego przygotowywanie może być dobrą zabawą, będzie stanowiło kolejny element w ich edukacji żywieniowej.

- **Dyrektor**



Oprócz rodziny, znaczący wpływ na kształtowanie zachowań żywieniowych dzieci ma również przedszkole. W końcu dziecko spędza w placówce pięć dni w tygodniu, średnio osiem godzin dziennie, spożywając przy tym ok. 75 proc. posiłków.

Edukacja żywieniowa odbywa się poprzez podawanie posiłków w ciągu dnia, a także prowadzone zajęcia edukacyjne, np. warsztaty kulinarne czy pogadanki dotyczące zdrowego żywienia.

Niezwykle istotną rolę w tym procesie odgrywa dyrektor, który jest odpowiedzialny za jakość żywienia w placówce, którą kieruje. Jego zadaniem jest wyposażenie personelu w odpowiednią wiedzę, np. poprzez organizację szkoleń, organizacja zajęć edukacyjnych dla dzieci, a także sprawowanie kontroli nad jakością produktów spożywczych podawanych dzieciom. Stosowanie aktualnych zasad zdrowego żywienia pozwoli na oferowanie dobrych i zbilansowanych pod względem wartości odżywczej posiłków. Dyrektor swoją postawą może również wpłynąć na rodziców dzieci uczęszczających do placówki. Podstawę stanowi oferowanie zdrowych i smacznych posiłków, o których rodzice mogą dowiedzieć się z jadłospisów wywieszanych na tablicy. Z kolei chwalenie się działaniami edukacyjnymi, wprowadzanymi zmianami w żywieniu i angażowanie rodziców w niektóre działania edukacyjne, np. prozdrowotne pikniki, wspólne gotowanie, może pośrednio przyczynić się do poprawy żywienia dzieci, także poza przedszkolem.

- **Nauczyciele i personel kuchenny**



Dyrektor przedszkola nie wiele zdziała bez zaangażowania pracowników. Istotną rolę w edukacji żywieniowej dzieci odgrywa nie tylko personel kuchenny, który przygotowuje dla nich pyszne posiłki, ale również nauczyciele.

Ich postawa wobec serwowanych posiłków, tj. niekrytykowanie tego, co jest podawane, w obecności wychowanków oraz wspólne spożywanie posiłków z podopiecznymi ma niebagatelne znaczenie w zachęcaniu dzieci do jedzenia. Podobnie jak w przypadku sytuacji w domu, obserwują one nauczycieli, którzy stanowią dla nich autorytet, i naśladują ich zachowania. W ramach edukacji żywieniowej nauczyciele mogą zaangażować się w organizację np. szwedzkich stołów lub zajęć kulinarnych, podczas których można zapoznać dzieci z nowymi produktami, pokazać je w innej odsłonie i na różne sposoby. Czasami forma podania, zachęcenie dziecka do samodzielnego nałożenia sobie posiłku czy przygotowania kanapki będzie dla niego impulsem do spróbowania wcześniej nie lubianej rzeczy.



## **Ważne podsumowanie**

Zachowania zdrowotne kształtowane są przez całe życie, ale to okres dzieciństwa w największym stopniu wpływa na sposób żywienia w przyszłości. Warto wykorzystać ten czas, zwłaszcza gdy dziecko uczęszcza do przedszkola, gdzie ma zapewniony dostęp do wszystkich posiłków. Edukacja żywieniowa powinna być traktowana jako zadanie długofalowe i „inwestycja“ w zdrowie dziecka w przyszłości, a w jej proces powinni być zaangażowani rodzice, dyrekcja oraz personel placówki. Wspólne i spójne działania edukacyjne gwarantują największy sukces i w największym stopniu mogą wpłynąć na rozwój prawidłowych nawyków żywieniowych najmłodszych. Dlatego tak ważne jest upowszechnianie zasad prawidłowego żywienia wśród dzieci i ich rodziców.

## ZASADY ŻYWIENIA DZIECI W PRZEDSZKOLU NR 283

1. W przedszkolu serwowane są trzy posiłki dziennie: śniadanie, (II śniadanie - owoce), obiad, podwieczorek, które pokrywają 75 proc. dziennego zapotrzebowania dziecka na energię oraz pozostałe składniki pokarmowe.
2. Przed wyjściem z domu, dziecko powinno spożyć małą przekąskę (nie słodką) jak również po powrocie z przedszkola posiłek kolacyjny (nie zaleca się spożywania przez dziecko drugiego obiadu w domu).
3. W Przedszkolu posiłki są serwowane o stałych porach, z uwzględnieniem dwu – trzygodzinnych przerw.
4. Wszystkie posiłki są spożywane przez dzieci przy stołach, w spokojnej i przyjaznej atmosferze.
5. Posiłki trwają około 25 - 30 minut, po tym czasie talerze są zabierane, dzieci nigdy nie są zmuszane do zjedzenia wszystkiego.
6. Dziecko ma zawsze możliwość poproszenia o dokładkę.
7. Dziecko spożywa posiłek samodzielnie, jednak przy stałym wsparciu i opiece personelu.
8. Opiekunowie spożywają posiłki razem z dziećmi, dając im dobry przykład do naśladowania.
9. Pomiędzy posiłkami dzieci mają do dyspozycji wodę niegazowaną.
10. Pomiędzy posiłkami nie podaje się dzieciom żadnych przekąsek.
11. Słodczyce nie są nigdy wykorzystywane w przedszkolu, jako nagroda w zabawach oraz nie towarzyszą dzieciom podczas planowanych wycieczek i spacerów.
12. Tygodniowe jadłospisy przygotowywane dla przedszkola bazują na dobrej, jakości owocach i warzywach sezonowych, które są najlepszym źródłem witamin i składników mineralnych.
13. W przedszkolu prowadzone są pogadanki dotyczące żywności i zasad prawidłowego żywienia oraz warsztaty, podczas których dzieci samodzielnie mogą przygotować zaplanowaną potrawę.
14. Wybór produktów spożywczych serwowanych w przedszkolu opiera się na zasadach racjonalnego żywienia, a zbilansowana i urozmaicona dieta dostarcza składników pokarmowych niezbędnych do rozwoju młodego organizmu.

### **Obowiązujące normy żywienia**

Informacje dotyczące obowiązujących norm żywienia można znaleźć pod linkiem:

<http://www.izz.waw.pl/>

Opracowała: Grażyna Sajnóg

## CO JEŚĆ ŻEBY ZDROWYM BYĆ?



### Bibliografia:

- Dorota Szostak, dietetyk, edukator żywieniowy. Artykuł: *Zadania dyrektora, nauczycieli i rodziców w zakresie kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych.*
- Grażyna Rowicka, dr n. med., Halina Weker, dr inż., Małgorzata Więch. Zakład Żywienia Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie. Artykuł: *Żywnienie dzieci w wieku przedszkolnym.*