

Drodzy Rodzice Przedszkolaków!

Wiele badań naukowych i zebranych informacji wykazało wpływ racjonalnego żywienia na rozwój fizyczny i umysłowy dziecka oraz odporność na choroby. Dzieci niedożywione lub niewłaściwie żywione chorują znacznie częściej, niż te żywione prawidłowo. Dzieci żywione zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia jeśli nawet zachorują, to szybciej tę chorobę zwalczą, a odporność na choroby w obecnej sytuacji jest szalenie ważna. W związku z tym pragnę przypomnieć państwu „10 ZASAD RACJONALNEGO ŻYWIENIA PRZEDSZKOLAKA”.

10 ZASAD RACJONALNEGO ŻYWIENIA PRZEDSZKOLAKA

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

W graficzny, przejrzysty i bardzo obrazowy sposób zasady racjonalnego żywienia przedstawia „PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18lat).

Piramida została przygotowana przez specjalistów Instytutu Żywności i Żywienia pod kierunkiem prof. Mirosława Jarosza. Jest to opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Im wyższe piętro Piramidy, tym mniejsza powinna być ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności. Piramida dotyczy przede wszystkim zdrowego żywienia, ale również stylu życia, czyli aktywności fizycznej, prawidłowego snu oraz korzystania z telefonów komórkowych, komputerów i innych urządzeń elektronicznych.

Poniżej przedstawiam Państwu Piramidę opracowaną przez Instytut Żywności i Żywienia w



Instytut
Żywności
i Żywienia



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Warszawie.

Najkrótszy i bardzo ciekawy sposób przedstawienia zasad racjonalnego żywienia to ZASADA „7U” opracowana przez prof. dr hab. Stanisława Bergera.

1. U-rozmaicenie (szeroki asortyment produktów spożywczych, każda grupa żywności w każdym posiłku);
2. U-miarkowanie (nieprzejadanie się, odchodzenie od stołu z lekkim niedosytem, jedzenie według potrzeb i utrzymywanie optymalnej masy ciała);
3. U-regulowanie (stałe pory i liczba posiłków w ciągu dnia);
4. U-mięjętność przyrządzania potraw ☺
5. U-prawianie sportu (regularny wysiłek fizyczny dobrany do potrzeb i możliwości)
6. U-nikanie nadmiaru (nadmiaru soli, cukru, tłuszczów, cholesterolu, a także używek)
7. U-śmiechnij się ☺ ☺ ☺

Na zakończenie chciałabym podkreślić, że nie ma racjonalnego żywienia bez troski o pogodny nastrój, bez ćwiczeń, wysiłku fizycznego i odpowiedniej ilości snu. W/w elementy stylu życia są kluczem do zdrowia i prawidłowego rozwoju Przedszkolaka.

Dietetyk: Barbara Grąbczewska

Źródło: Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie