Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał – mówi staropolskie przysłowie. Sprawdza się ono doskonale w temacie żywienia dzieci w wieku przedszkolnym. Jeśli w tym czasie nie oswoimy malucha z zasadami zdrowego żywienia, w późniejszych latach będzie miał z tym nie lada kłopoty.



Po pierwsze urozmaicenie

Urozmaicona dieta jest jedną z najważniejszych zasad układania jadłospisu przedszkolaka. Gwarantuje zapewnienie odpowiedniej podaży składników pokarmowych z poszczególnych grup produktów. Różnorodność potraw i ich ciekawe i estetyczne podanie zachęca malucha do konsumpcji. W jadłospisie należy uwzględnić wszystkie **podstawowe grupy żywności:**

1. **Produkty zbożowe:**(mąki, kasze, makarony, pieczywo, zarodki, otręby) – główne źródło energii, dostarczają witamin z grupy B, błonnika pokarmowego i składników mineralnych. Szczególnie zalecane są produkty z tzw. grubego przemiału: pieczywo razowe, grube kasze, pełnoziarniste makarony, ryż brązowy, płatki naturalne;
2. **Warzywa i owoce**: główne źródło witamin i składników mineralnych oraz antyoksydantów i błonnika pokarmowego. Ilość dziennie zalecanych porcji to 4 porcje owoców, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych i są bardziej kaloryczne, 5 porcji warzyw. Należy podawać jako przekąska lub dodatek do dań .
3. **Mleko i przetwory mleczne:**(mleko, kefiry, jogurty, maślanki, sery) główne źródło najlepiej przyswajalnego wapnia, który odgrywa ważną rolę w budowaniu kości i zębów. Bogate w białko i witaminy, głównie A, D i B2.
4. **Mięso, drób, jaj, ryby, nasiona roślin strączkowych:**produkty z tej grupy są źródłem wysokowartościowego białka, dobrze przyswajalnego żelaza, cynku oraz witamin A i D oraz witamin z grupy B. Ryby, zwłaszcza morskie są bogatym źródłem kwasów omega-3 oraz witaminy D, które są bardzo korzystne dla zdrowia.
5. **Tłuszcze:**najodpowiedniejsze są tłuszcze pochodzenia roślinnego: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oraz tłuszcze niewidoczne znajdujące się rybach morskich, zawierających niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Wystrzegać należy się izomerów trans kwasów tłuszczowych znajdujących się w: margarynach twardych, pieczywie cukierniczym, czekoladach, wyrobach ciastkarskich oraz w produktach typu fast food.

**Pamiętaj: urozmaicona dieta Twojego dziecka chroni je przed niedoborami pokarmowymi!**

Regularność posiłków

Dzieci powinny spożywać 3 posiłki główne: śniadanie, obiad, kolacja oraz 2 uzupełniające: drugie śniadanie i podwieczorek. Dziecią uczęszczającym do przedszkola, placówka ta powinna zapewnić 3 posiłki pokrywające 75% dziennego zapotrzebowania  na energię.

## **Płyny w żywieniu dzieci**

Dzieci w wieku **1-3 lat** powinny w ciągu dnia powinny wypijać około **1300 ml wody** dziennie. Wartość tak zmienia się u dzieci w wieku **4-6 lat** do **1700 ml**. Wartości te są takie same dla dziewczynek i chłopców. **Zaleca się, by małe dzieci wypijały co najmniej** **4-5** **szklanek dziennie**. Organizm małego nie jest w stanie magazynować dużej ilości wody i musi być ona stale dostarczana.

Uniwersalna do picia jest **woda**. Dla małych dzieci najlepsza jest **woda źródlana**. Można im podawać również wodę mineralną, lecz należy zwracać uwagę na zawartość składników mineralnych. Należy unikać wód o  wysokim stopniu mineralizacji.

Przedszkolaki chętnie piją soki: owocowe, owocowo-warzywne, nektary i napoje owocowe. Należy wybierać soki 100% . Soki i nektary w odróżnieniu od napoi owocowych nie powinny zawierać sztucznych barwników, aromatów ani substancji konserwujących. Soki mają w składzie pewną ilość błonnika, lecz jest go znacznie mniej niż w surowych produktach wykorzystanych do wyrobu tego typu napoju. Występują naturalne cukry, takie jak: glukoza, fruktoza, sacharoza, sorbitol, znaczne ilości witaminy C, beta karotenu, flawonoidów oraz umiarkowana ilość folianów i witaminy B1, B2 i B6.Soki owocowe powinny być spożywane przez dzieci w małych ilościach ze względu na ich kaloryczność. Zlecane są soki przecierowe, zachowujące najwięcej witamin, składników mineralnych i innych związków bioaktywnych.