



O zdrowym odżywianiu słów kilka [1]

Jak odżywia? przedszkolaka, aby wyrósł na zdrowego optymist??

Troska o odpowiednie żywienie przedszkolaka przejawia się w różnych postawach rodziców. Niektórzy nie układowo dla dzieci specjalnej diety i podają im dania, które przygotowali dla całej rodziny. Inni przyrzeczają dla swoich pociech bezbarwne „pożywne” papki, których sami pewnie nie zjedliby ze względu na brak smaku i estetycznego wyglądu.

Posiłki przedszkolaka powinny być: smaczne, kolorowe, apetyczne i pachnące. To, czy wyrośnie z niego smakosz ciekawy nowych wrażeń kulinarnych, otwarty na nieznaną smaki i produkty, zależy w dużej mierze od tego jak rodzice podchodzą do przygotowywania i spożywania posiłków. Dlatego tak ważne jest, aby od najmłodszych lat traktować żywienie dzieci serio jako ważną dziedzinę życia, której należy poświęcić czas i uwagę. Trzeba dbać o estetykę posiłków, ich smak, kolor oraz sposób, w jaki podajemy je na stół.

Nic nie zastąpi bogactwa witamin, składników mineralnych, związków przeciwutleniających i białka pokarmowego, jakie oferują nam owoce i warzywa – żadna tabletką, żadna multiwitamina. Dlatego nad dziećmi trzeba pracować, nawet jeżeli polubienie tej grupy produktów miałoby zajść kilka lat. Warto sprawdzić tu zabawę w kuchni – w sklepach można już kupić pluszowe lub drewniane modele warzyw i owoców – kolorowe i zachęcające. To może być początek kulinarnej przygody!

Bez względu na to, czy Wy, rodzice, jesteście zwolennikami picia mleka, czy nie, musicie pamiętać, że mleko oraz przetwory mleczne to jedne z najlepszych źródeł wapnia w diecie przedszkolaków. Produkty mleczne powinny gościć w jadłospisach najmłodszych, co najmniej dwa razy dziennie, nie tylko ze względu na wapń. Są także świetnym źródłem witaminy B2, pektynowego białka, a także bakterii probiotycznych (produkty fermentowane) „uszczelniających” błonkę przewodu pokarmowego, co zapobiega zatruciom, wzmacnia odporność i reguluje wypróżnienia.

O rybach mówi się ostatnio dużo i często. To dobrze, że wracamy do tego! Dzieje się tak głównie ze względu na dobroczynne działanie nienasyconych kwasów z rodziny omega-3, które wspierają rozwój układu nerwowego najmłodszych, a także mają działanie wzmacniające odporność. Które gatunki podawać przedszkolakom? Ryby morskie zawierają więcej składników mineralnych w tym jodu, często jednak są zanieczyszczone niebezpiecznymi związkami jak rtęć czy dioksyny. Dlatego maluszkom lepiej podawać ryby słodkowodne lub małe ryby morskie, bezpieczne białko dorsz, sola, flądra, pstrąg. Uważaj na takie ryby jak pangasius czy tilapia, są to ryby, które zawierają śladowe ilości cennych tłuszczów omega 3, dlatego nie warto ich kupować. Dzieciom powinno się podawać raczej ryby tłuste takie jak np. łosoś, halibut czy makrela, bo w nich znajduje się najwięcej prozdrowotnych kwasów tłuszczowych. Z ryb słodkowodnych dużo omega-3 ma pstrąg. Nie obawiaj się ryb mrożonych, jeżeli nie masz możliwości kupienia świeżej ryby, kup mrożoną. Pamiętaj jednak, aby pozwolić jej powoli odmarznąć, nie odmrażaj ryb w mikrofalówce, bo ryba wówczas traci cenne składniki odżywcze.

Source URL: <https://podkasztanami.noweskalmerzyce.pl/de/node/511>

Links:

[1] <https://podkasztanami.noweskalmerzyce.pl/de/node/511>