



## O zdrowym odżywianiu słów kilka [1]

### Jak odżywia? przedszkolaka, aby wyrós? na zdrowego optymist??

Troska o odpowiednie ?ywienie przedszkolaka przejawia si? w ró?nych postawach rodziców. Niektórzy nie uk?adaj? dla dzieci specjalnej diety i podaj? im dania, które przygotowali dla ca?ej rodziny. Inni przyrz?dzaj? dla swoich pociech bezbarwne „po?ywne” papki, których sami pewnie nie zjedliby ze wzgl?du na brak smaku i estetycznego wygl?du.

Posi?ki przedszkolaka powinny by? smaczne, kolorowe, apetyczne i pachn?ce. To, czy wyro?nie z niego smakosz ciekawy nowych wra?e? kulinarnych, otwarty na nieznanne smaki i produkty, zale?y w du?ej mierze od tego jak rodzice podchodz? do przygotowywania i spo?ywania posi?ków. Dlatego tak wa?ne jest, aby od najm?odszych lat traktowa? ?ywienie dzieci serio jako wa?n? dziedzin? ?ycia, której nale?y po?wi?ci? czas i uwag?. Trzeba dba? o estetyk? posi?ków, ich smak, kolor oraz sposób, w jaki podajemy je na stó?.

Nic nie zast?pi bogactwa witamin, sk?adników mineralnych, zwi?zków przeciwutleniaj?cych i b?onnika pokarmowego, jakie oferuj? nam owoce i warzywa – ?adna tabletk?, ?adna multiwitamina. Dlatego nad dzie?mi trzeba pracowa?, nawet je?li polubienie tej grupy produktów mia?oby zaj?? kilka lat. ?wietnie sprawdza si? tu zabawa w kuchni? – w sklepach mo?na ju? kupi? pluszowe lub drewniane modele warzyw i owoców – kolorowe i zach?caj?ce. To mo?e by? pocz?tek kulinarnej przygody!

Bez wzgl?du na to, czy Wy, rodzice, jeste?cie zwolennikami picia mleka, czy nie, musicie pami?ta?, ?e mleko oraz przetwory mleczne to jedne z najlepszych ?róde? wapnia w diecie przedszkolaków. Produkty mleczne powinny go?ci? w jad?ospisach najm?odszych, co najmniej dwa razy dziennie, nie tylko ze wzgl?du na wap?. S? tak?e ?wietnym ?ród?em witaminy B2, pe?nowarto?ciowego białka, a tak?e bakterii pro biotycznych (produkty fermentowane) „uszczelniaj?cych” ?luzówk? przewodu pokarmowego, co zapobiega zatruciom, wzmacnia odporno?? i reguluje wypró?nienia.

O rybach mówi si? ostatnio du?o i cz?sto. To dobrze, ?e wracaj? do ?ask! Dzieje si? tak g?ównie ze wzgl?du na dobroczynne dzia?anie nienasyconych kwasów z rodziny omega-3, które wspieraj? rozwój uk?adu nerwowego najm?odszych, a tak?e maj? dzia?anie wzmacniaj?ce odporno??. Które gatunki podawa? przedszkolakom? Ryby morskie zawieraj? wi?cej sk?adników mineralnych w tym jodu, cz?sto jednak s? zanieczyszczone niebezpiecznymi zwi?zkami jak rt?? czy dioksyny. Dlatego maluszkom lepiej podawa? ryby s?odkowodne lub ma?e ryby morskie, bezpieczne b?d? dorsz, sola, fl?dra, pstr?g. Uwa?aj na takie ryby jak panga czy tilapia, s? to ryby, które zawieraj? ?ladowe ilo?ci cennych t?uszczu omega 3, dlatego nie warto ich kupowa?. Dzieciom powinno si? podawa? raczej ryby t?uste takie jak np. ?oso?, halibut czy makrela, bo w nich znajduje si? najwi?cej prozdrowotnych kwasów t?uszczowych. Z ryb s?odkowodnych du?o omega-3 ma pstr?g. Nie obawiaj si? ryb mro?zonych, je?li nie masz mo?liwo?ci kupienia ?wie?ej ryby, kup mro?on?. Pami?taj jednak, aby pozwoli? jej powoli odmarzn??, nie odmra?aj ryb w mikrofalówce, bo ryba wówczas traci cenne sk?adniki od?ywcze.

### Source URL:

<https://podkasztanami.noweskalmerzyce.pl/pl/strona/o-zdrowym-od%C5%BCywianiu-s%C5%82%C3%B3w-kilka>

### Links:

[1] <https://podkasztanami.noweskalmerzyce.pl/pl/strona/o-zdrowym-od%C5%BCywianiu-s%C5%82%C3%B3w-kilka>