

## ZDROWE ODŻYWIANIE DZIECKA

W marcu nasze przedszkole będzie brało udział w akcji organizowanej przez Akademię Zdrowego Przedszkolaka „Zdrowy brzusek mam - o odporność dbam”. W tym czasie dzieci dowiedzą się w jaki sposób mogą dbać o swoje zdrowie, co powoduje, że chorują, jak się przed tym ustrzec i jak w naturalny sposób wzmocnić odporność. Ostatni blok tematyczny poświęcony będzie poważnemu problemowi otyłości. Dzieci zyskają wiedzę o tym, co sprzyja nadwadze i otyłości, a także, co powinny robić by temu przeciwdziałać.

Również Państwu chcemy przypomnieć, że zima to czas infekcji i przeziębień. Należy pamiętać o zdrowym odżywianiu się oraz o aktywności fizycznej.

### **Ważne składniki pokarmowe:**

Podczas trwającego przeziębienia, warto zadbać o odpowiednią podaż **witamin C**, która może skracać czas trwania choroby oraz mobilizować organizm do walki. Równie istotna jest ilość **cynku** w diecie, zwiększającego odporność na zarażenia wirusowe i bakteryjne oraz aktywizującego komórki immunologiczne. **Witaminy A i E** to naturalne przeciwutleniacze, które usuwają szkodliwe dla komórek wolne rodniki, są konieczne do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. **Żelazo**, chociaż głównie kojarzy się z układem krwionośnym, również jest istotnym składnikiem związanym z odpowiedzią immunologiczną – jego niedobór może skutkować zmniejszeniem liczby związków, które są odpowiedzialne za odporność komórkową. By komórki żerne – makrofagi, mogły skutecznie pozbywać się atakujących nas patogenów, musimy zapewnić odpowiednie stężenie **witamin D**.

Jak powszechnie wiadomo, nasza odporność pochodzi również z brzucha, między innymi za sprawą **probiotyków** (żywe mikroorganizmy), które utrzymują prawidłowy skład mikroflory w jelitach oraz stymulują naturalną odporność.

Godnymi wspomnienia związkami są również **niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT)**. Są „cegiełkami” budującymi błony komórkowe, dzięki czemu zapobiegają wnikaniu patogenów do wnętrza organizmu. Niektóre z NNKT mają działanie immunostymulujące.

Zimą warto jeść:

**Witamina C** - cytrusy, kiwi, kapusta kiszona, czarne porzeczki, maliny, brokuły,

**Witamina E** - kiełki, oleje roślinne, orzechy, pestki,

**Witamina A** - wątróbka, masło, jaja, sery żółte, marchew, dynia, jarmuż, szpinak,

**Witamina D** - jaja, tłuste ryby morskie, ser żółte, masło, margaryny, podroby,

**Żelazo** - podroby, czerwone mięso, kasza gryczana, kasza jaglana, pestki, fasola,

**Cynk** - orzechy, wołowina, ryż, jaja, fasola, soczewica,

**Probiotyki** - jogurty, kefiry,

**NNKT** - tłuste ryby, orzechy, oleje roślinne, kiełki, pestki, siemię lniane.

Świetnym sposobem na dostarczenie dziecku niezbędnych witamin i minerałów w codziennej diecie jest wykonywanie domowych soków.

Przygotowując soki ręcznie, możemy sami zdecydować, jakie owoce lub warzywa dodamy, jakie dodatki wybierzemy, czym doprawimy – możliwości jest naprawdę wiele, zabawa w robienie soków to idealna i „zdrowa” rozrywka dla dzieci w każdym wieku. Zaletą soku domowego jest również możliwość przemylenia składników, które niekoniecznie są lubiane – w innej formie, z odpowiednio dobranymi składnikami, na pewno zasmakują!

Z diety dziecka powinniśmy wyeliminować dania typu fast-food oraz tłuste przekąski, takie jak chrupki, chipsy, solone orzeszki czy krakersy. Można je zastąpić świeżymi, chrupiącymi warzywami (marchew, kalarepka),

a także w ograniczonych ilościach: chrupkami kukurydzianymi, waflami ryżowymi lub niewielką ilością naturalnych orzechów.

W domu nie powinny być gromadzone zapasy wysokokalorycznych przekąsek takich jak: słodycze, chipsy, paluszki, krakersy, orzeszki, itp. Dzieci sięgając po takiego typu smakołyki rezygnują z dań wartościowych i zdrowych np. obiadu czy podwieczorku.

Przykłady zabaw zachęcających dzieci do spożywania zdrowych pokarmów:

**Gotujcie wspólnie** – znajdźcie czas na zabawę w kuchni! To nie tylko wspiana okazja do miłego spędzenia czasu, ale również „wkroczenie” w rolę dorosłego i nauka samodzielności. Pamiętajmy, że dziecko zje chętniej samodzielnie wykonaną sałatkę niż tę, zrobioną przez opiekuna.

**Przygotujcie zabawy z warzywami** – zezwolenie dziecku na zabawę warzywem – dotykanie, wąchanie, wycinanie, krojenie itp. Z pewnością przełamie strach i niechęć do jarzynki oraz zachęci do jej spróbowania.

**Pozwól samodzielnie nakładać** – pozwólmy dziecku zdecydować ile surówki chce zjeść i samodzielnie taką porcję nałożyć – zapobiegniemy marnowaniu jedzenia oraz sprawimy, że dziecko poczuje się dowartościowane tak dorosłym zadaniem 😊

**Założ „mini-ogródek” na parapecie/balkonie** – dzięki temu, dzieci mogą obserwować jak rosną zioła/kiełki i codziennie o nie dbać; chętniej zjedzą coś, co same pielęgnowały.

**Informacje zostały zaczerpnięte ze strony internetowej**  
**zdrowyprzedszkolak.pl (Akademia Zdrowego Przedszkolaka)**