

Przedmiot: **Pielęgnowanie dziecka zdrowego.**

Prowadząca: **K.Brzozowska**

Zjazdy: **10.05**

Temat: **Żywienie dzieci w wieku przedszkolnym. - 3 godziny.**

<p>upodabnianie jej do żywienia dorosłych (łącznie z potrawami wymagającymi żucia)</p>	<p>„następnym”, na podwieczorek owoce, na kolację mleko modyfikowane.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mleko zaczyna się podawać w filizance, a jajo co drugi dzień</li> <li>• Pod koniec 1. rz. pożywienie należy upodabniać coraz bardziej do niektórych posiłków dla dorosłych, wprowadzając np. kanapki z szynką, zupy, które dorośli jedzą na obiad (nie tłuste, bez octu i innych przypraw, mało słone itp.). Jedzenie należy urozmaicać i podawać w sposób atrakcyjny na talerzu</li> </ul> <p><b>Uwaga!</b> Przyczyną nierzadko obserwowanego w tym okresie braku łaknienia może być zbyt monotonne zestawienie potraw i nieatrakcyjne ich podanie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Od początku należy dziecko przyzwyczajać do jedzenia potraw mało słonych i mało słodkich</li> <li>• Czekoladę można podawać dopiero od 2. rz. Dzieci, zwłaszcza alergiczne, można jeszcze przystawiać do piersi</li> </ul>
--	---

### Żywność dzieci w wieku 1-3 lat

Na okres między 1 a 3 rokiem życia przypadają szczególnie intensywne zmiany w metabolizmie, rozwoju umysłowym, emocjonalnym i motorycznym dziecka. Bezkrytyczne przenoszenie zasad żywienia dla osób dorosłych i inne nieprawidłowości w sposobie żywienia w tym czasie mogą mieć bezpośredni wpływ na tempo rozwoju fizycznego oraz rozwój ośrodkowego układu nerwowego, układu immunologicznego i innych. Nieprawidłowy styl życia, w tym niewłaściwe zwyczaje żywieniowe kształtowane w tym wieku mogą mieć odległe skutki w postaci chorób cywilizacyjnych (otyłość, miażdżyca; nadciśnienie, osteoporoza).

1. Urozmaicenie jadłospisu, stopniowe wprowadzanie i przyzwyczajanie dziecka do nowych produktów pomaga w akceptacji szerokiego asortymentu produktów i potraw oraz zapewnia optymalne pokrycie zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze.
2. W żywieniu małych dzieci (do końca 2 roku życia) nie należy stosować diety z ograniczeniem tłuszczu i cholesterolu, gdyż są to składniki niezbędne m.in. do prawidłowego rozwoju ośrodkowego układu nerwowego. U dzieci powyżej 2 roku życia wskazane jest stopniowe ograniczanie udziału tłuszczu w diecie do 30% jej wartości energetycznej.
3. Kierowanie się apetytem dziecka i jego aktywnością fizyczną najlepiej zapobiegają jego przekarmianiu lub niedożywieniu. Rozwój fizyczny dziecka powinien być oceniany na podstawie siatek centylowych. Spożycie energii i składników odżywczych powinno być zgodne z zaleceniami i odpowiednie dla wieku dziecka.
4. Jadłospis dziecka w zależności od jego apetytu powinien składać się z 3 - 5 posiłków dziennie. Należy unikać podjadania między posiłkami i ograniczać „posiłki telewizyjne”. Produkty „z reklam” są wysoko przetworzone, bogate w tłuszcze (głównie cholesterol) sól i cukier i kształtują nieprawidłowe nawyki żywieniowe.
5. Nadmierne rozdrobnienie produktów (przecieranie, miksowanie, chociaż ułatwia i przyspiesza karmienie dziecka może negatywnie wpływać na jego rozwój

- psychomotoryczny.
6. Dieta wegetariańska i inne diety niekonwencjonalne są niewskazane dla dzieci, gdyż nie zapewniają pokrycia zapotrzebowania na energię i podstawowe składniki odżywcze (np. białko, żelazo, vit. B, prowadząc do zahamowania wzrostu, niedokrwistości i innych zaburzeń związanych z niedoborami składników odżywczych).
  7. Sposób żywienia powinien uwzględniać urozmaicony asortyment produktów z każdej grupy, w tym produktów bogatych w węglowodany złożone (pieczywo, kasze, makarony). Umiarkowane spożycie sacharozy (cukier, słodczyce) zmniejsza ryzyko próchnicy zębów. Najlepszym źródłem cukrów prostych, są owoce i warzywa.

Obliczając zawartość energetyczną poszczególnych produktów należy pamiętać, że: 1g białka daje nam 4 kcal, 1 g węglowodanów daje 4 kcal a 1 g tłuszczów dostarcza 9 kcal.

Propozycje posiłków:

I śniadanie - zupa mleczna, pieczywo z masłem, wędlina, ser, jajko, warzywa, owoce

II śniadanie - kromka chleba z wędliną, serem, warzywo lub owoc. Soki do picia lub koktajl mleczno-owocowy.

Obiad - zupy na wywarach z warzyw ze śmietaną, masłem, mlekiem, mięso, ryby, ser, jaja, drób, kasze, ziemniaki, warzywa, kompot lub owoce

Podwieczorek - ciasto, koktajl, mus, galaretka, kisiel

Kolacja - najlepiej gotowana, zupy, warzywa, pieczywo, mleko

**Tabela. 3.** Podział dziennej racji pokarmowej w zależności od liczby posiłków i odsetka dziennego pokrycia energii [15, s. 15]

4 posiłki	5 posiłków
I śniadanie - 25%	I śniadanie - 25%
Obiad - 35%	śniadanie- 10%
Podwieczorek- 15%	Obiad - 30%
Kolacja - 25%	Podwieczorek- 10%
	Kolacja - 25%
Razem - 100%	Razem- 100%

### Żywienie dzieci w wieku przedszkolnym

W wieku przedszkolnym ma miejsce dalszy intensywny rozwój dziecka, zwiększa się jego aktywny udział w życiu rodziny i doskonalona jest umiejętność mowy, samodzielnego jedzenia oraz zdolności komunikowania się z otoczeniem. Nie obserwuje się już intensywnego wzrostu organizmu ani gwałtownych skoków w przyroście masy i wysokości ciała. Przebieg rozwoju fizycznego w tym okresie wiekowym powtarza „modele rodzinne”, a więc uwarunkowania genetyczne wrodzone i dziedziczące się.

Zapotrzebowanie energetyczne dla dzieci w wieku przedszkolnym wynosi od 1400 do 1700 kcal/dzień.

Białko powinno pokrywać ok. 12% zapotrzebowania energetycznego (w tym ok. 60% białka zwierzęce), tłuszcz — ok. 30%, a węglowodany od 56 do 58%. Dzieciom w wieku przedszkolnym nie należy podawać tłuszczów utwardzanych, należy stosować w umiarkowanej ilości masło i oleje roślinne uzupełniając je śmietaną lub śmietanką.

Dziecko powinno spożywać 4-5 posiłków dziennie, czyli 3 posiłki podstawowe -dostarczające po 25-30% wartości energetycznej i posiłki uzupełniające (II śniadanie lub podwieczorek), które powinny być mniej obfite, łagodzące uczucie głodu i pokrywające 10 -15% zapotrzebowania energetycznego.

W codziennym jadłospisie należy uwzględnić produkty z wszystkich grup podstawowych. Dieta dziecka powinna zawierać mleko i przetwory mleczne, które są naturalnym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia. Źródłem pełnowartościowego białka i żelaza powinny być chude gatunki mięsa, ryby, drób i jaja, przy czym ilość spożywanych jaj należy ograniczyć do 3-4 sztuk tygodniowo. Źródłem węglowodanów powinny być produkty zbożowe (mąki, kasze, makarony) oraz warzywa i owoce, które wzbogacają dietę dziecka w witaminy i składniki mineralne.

Należy także kontrolować spożycie słodyczy, pojadanie między posiłkami i picie napojów gazowanych.

**Tabela. 4.** Rozkład poszczególnych posiłków w ciągu dnia dla dzieci w wieku przedszkolnym [15, s. 17]

	4 posiłki	5 posiłków
I śniadanie	25% -ok. 400kcal	25% - ok. 400 kcal
II śniadanie	-	10%-ok. 180 kcal
Obiad	35% - ok. 630 kcal	30% - ok. 540 kcal
Podwieczorek	15%-ok. 270kcal	10%-ok. 180 kcal
Kolacja	25% - ok. 400 kcal	25% - ok. 400 kcal
Razem	1700 kcal	1700 kcal

Propozycje posiłków dla przedszkolaka

I śniadanie - zupa mleczna, pieczywo z masłem, wędlina, ser, jajko, warzywa, owoce

II śniadanie -jedzone przeważnie w przedszkolu - kromka chleba z wędliną, serem, warzywo lub owoc, jogurt, serek, soki do picia lub koktajl mleczno-owocowy

Obiad - jedzony przeważnie w przedszkolu - zupy na wywarach z warzyw ze śmietaną, masłem, mlekiem, mięso, ryby, ser, jaja, drób, kasze, ziemniaki, warzywa, kompot lub owoce

Podwieczorek - owoce, koktajl, mus, galaretka, kisiel

Kolacja - najlepiej gotowana, zupy, naleśniki, pierogi, warzywa, pieczywo, wędlina, sery, mleko

### Technika przygotowania posiłków dla dzieci

Posiłki dla niemowląt i małych dzieci muszą być przygotowane ze szczególną starannością w zakresie: higieny, składu i postaci.

Odciągnięte mleko kobiece może być przechowywane w lodówce lub podzielone na pojedyncze porcje zamrażane w specjalnie do tego przeznaczonych pojemnikach. Po rozmrożeniu (np. w ciepłej kąpielii wodnej lub w temperaturze pokojowej) wystarczy je podgrzać (nie ma konieczności gotowania) i podać dziecku wybraną metodą.

Mleko modyfikowane dostępne jest w postaci proszku łatwo rozpuszczalnego w wodzie lub gotowego do podania płynu.

Aby przygotować mieszankę należy

- obliczyć objętość mleka, jaka będzie potrzebna na jednorazowe karmienie,
- dokładnie przeczytać instrukcje na opakowaniu produktu,
- wymyć ręce,
- przygotować wyparzoną lub wysterylizowaną butelkę,
- odmierzyć odpowiednią ilość przegotowanej, ostudzonej do temp. około 40°C jakościowo dobrej wody,
- za pomocą miarki dołączonej do opakowania odmierzyć odpowiednią ilość proszku i wsypać do butelki z wodą ( zazwyczaj na 30 ml wody jedna miarka proszku, czyli aby przygotować 100 ml mieszanki potrzebujemy 90 ml wody i 3 płaskie, nie ubijane miarki proszku),