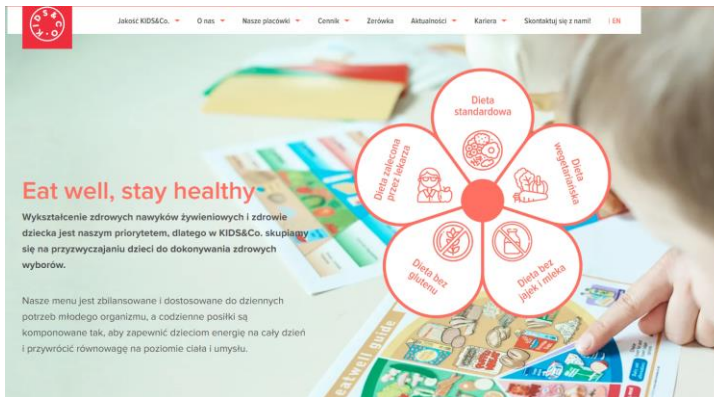


Dlaczego dzieci nie jedzą tak, jak by chcieli dorośli?

Mgr Agnieszka Danielewicz,
dietetyk, edukator w cukrzycy, trener MBT&TT



Eat well, stay healthy

Wykształcenie zdrowych nawyków żywieniowych i zdrowie dziecka jest naszym priorytetem, dlatego w KIDS&Co. skupiamy się na przyzwyczajaniu dzieci do dokonywania zdrowych wyborów.

Nasze menu jest zbilansowane i dostosowane do dziennych potrzeb młodego organizmu, a codzienne posiłki są komponowane tak, aby zapewnić dzieciom energię na cały dzień i przywrócić równowagę na poziomie ciała i umysłu.

The diagram shows five types of diets:

- Dieta standardowa
- Dieta wegetariańska
- Dieta bez jajek i mleka
- Dieta bez glutenu
- Dieta zaliczona przez lekka





Co już wiemy z 1 spotkania?

Nie ma jednego cudownego produktu, sposobu, sytuacji w której dziecko „po prostu” będzie dobrze jadło, a dostarczony produkt spełni wszystkie wymogi zdrowotne.

Poznaliśmy po krótku **czynniki** ograniczające i promujące rozwój kompetencji do dobrego jedzenia.

Ograniczające

- uniemożliwienie samoregulacji (przekarmianie, oglądanie bajek podczas jedzenia);
- realizowanie domowych posiłków tylko preferowanych przez dziecko;
- unikanie gotowania w domu;
- brak współuczestnictwa;

Promujące

- współuczestnictwo;
- pozwalanie na uczenie się / doświadczanie;
- nie sabotowanie działań;
- Odpowiedzialna responsywność w podejściu do procesu uczenia się;
- umożliwienie samoregulacji;

Poznaliśmy medyczne i nie medyczne problemy, które mogą wpłynąć na niechęć dzieci do podejmowania prób jedzenia nowych pokarmów, znanych pokarmów w nowym miejscu czy odrzucaniu już znanych.

Jak byśmy chcieli by nasze dzieci jadły?





A jak mogą widzieć to dzieci?



Mam niespełna 2 latka, na co jestem gotowy?



Dwu, trzy latek ... jest:



Dwulatek

- radosny,
- ufny,
- potrafi pokazać na obrazku związek – kolor / owoc,
- poszukujący,
- niecierpliwy (czas),
- kreatywny – powoli poznaje kształty – okrągły pomidor,
- ma bujną wyobraźnię,
- szybko „chłonie” uczy się

Trzylatki

- więcej czasu poświęcają na zabawę w dom,
- nadają zabawkom cechy ludzkie – mówiący brokuł,
- zna już zasady w przedszkolu panujące – potrafi wykonać „pracę domową”
- lubi wyzwania – sukcesy
- naśladuje – szczególnie dorosłych
- rozpoznaje pory roku – potrafi dostosować ubranie do pory roku

Przedszkolak 3-6 lat, na co jesteś / my 😊 gotowy/ i

- Wiek przedszkolny to szeroki wachlarz różnorodnych uczuć o różnym natężeniu.
- Dziecko jest ekspresyjne i żywiołowe, **zmiennie**.
- Charakterystyczne dla wieku przedszkolnego jest również to, że **szybko budzące się reakcje**, nawet jeśli są gwałtowne, **szybko też gasną**.
- Emocje są silne, gwałtowne i pomimo, że są krótkotrwałe to łatwo powstają, a ich wybuch skierowany jest na **zewnątrz**.
- Reakcje przy tym mogą być niewspółmierne do siły bodźca, a powstające uczucia są zmiennie i nietrwałe (**labilność uczuciowa**).





Jakie trudności z jedzeniem mogą pojawić się w okresie 1-3 lat oraz 4-6 lat ?

Okres separacji – okres wzmożonego lęku;

Nowe miejsca, nowe zasady, nowe posiłki?

Neofobia rozwojowa, jako element prawidłowego rozwoju – postępowanie;

Zaparcia – jako czynniki wpływający na niechęć do jedzenia;

Ujawnienie się alergii pokarmowych.

Zmiana w rodzinie.

Zmiana rytmu dobowego.

Każde dziecko, każda rodzina to inna historia. Historia, która gdzieś miała początek, która potrzebuje indywidualnego wsparcia i poczucia zrozumienia. ♥

Neofobia żywieniowa / rozwojowa.

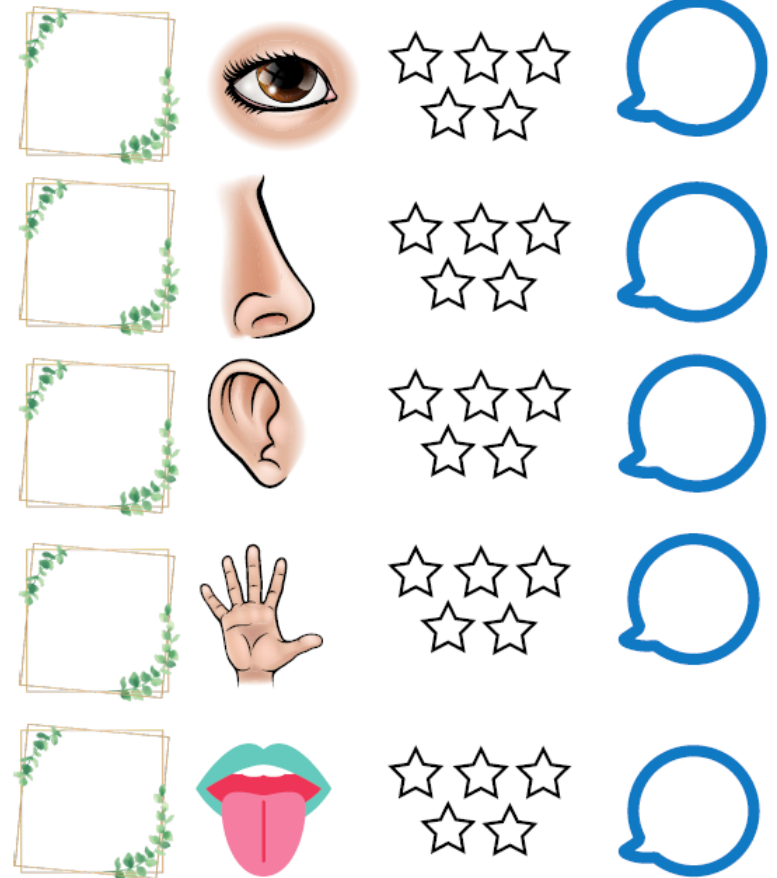
- **Neofobia żywieniowa** - definiowana jest jako lęk lub niechęć do próbowania nowej lub nieznanej żywności, ale także wyglądającej na nieznaną, ze względu na podanie jej w obcej dotychczas dla dziecka postaci.
- Występowanie neofobii żywieniowej obserwuje się zwykle w okresie wczesnego dzieciństwa z największym nasileniem w wieku **od 2 do 5 r.ż.** .
- **Największa otwartość na nowe produkty i smaki przypada na okres od 0-12 m.ż.**
- Neofobia związana z **niską akceptowalnością** żywności, może wpływać na małą różnorodność diety, trudność we właściwym bilansowaniu posiłków, ryzyko niedoborów żywieniowych, a w konsekwencji na upośledzenie wzrostu i rozwoju dziecka.
- Wykazano, że neofobia żywieniowa przekłada się głównie na niższe niż zalecane **spożycie warzyw i owoców, mięsa oraz produktów mlecznych** wśród dzieci, co w dalszej perspektywie prowadzi do deficytowego spożycia witamin i składników mineralnych.



Metody Pracy z małymi dziećmi pozwalające na poznawanie nowych produktów,
odkrywanie i smakowanie,
wg Instytut Eligo, oraz Marsha DunnKlein „Get Permission”



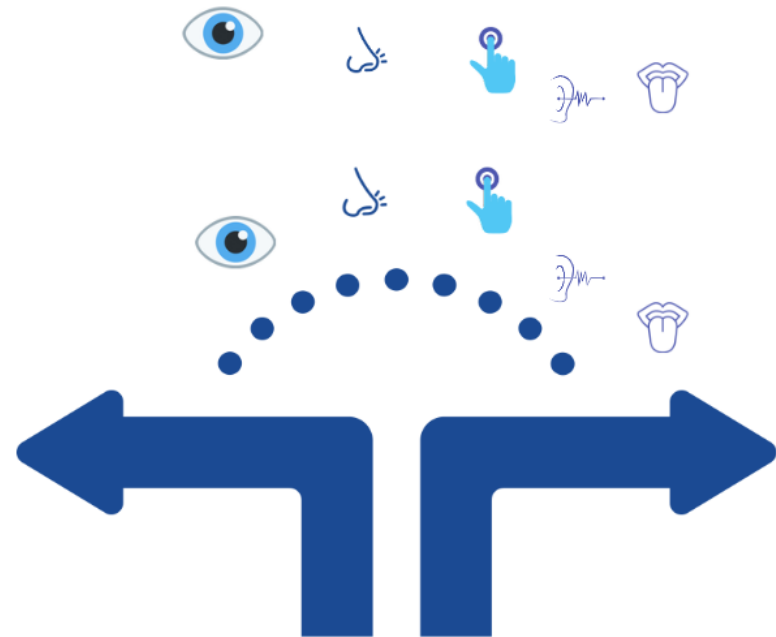
Odkrywamy nowe smaki





Metody Pracy z małymi dziećmi pozwalające na poznawanie nowych produktów, odkrywanie i smakowanie, wg Instytut Eligo, oraz Marsha DunnKlein „Get Permission”

R-o-z-c-i-ą-g-a-n-i-e



Metody Pracy z małymi dziećmi pozwalające na poznawanie nowych produktów, odkrywanie i smakowanie,
wg Instytut Eligo, oraz Marsha DunnKlein „Get Permission”

- Rutyna około posiłkowa
- Serwetki, nakrycia, mycie rąk
- Podkładki sensoryczne
- Komunikat werbalny i niewerbalny
- Motywacja – przywilej bycia głodnym



Ahoj przygodo!

„Rozszerzanie diety- **nawet jak mam 5 lat, to nauka**, to droga do poznawania, to zmiana to wspólna przygoda i możliwość zbudowania dobrych relacji z jedzeniem”.

Nauka – kolorów, struktur, przekrojów, co jest mokre, co suche, co zostawia plamki...

Droga – do poznawania jakie to jest w buzi: zimne, ciepłe, gładkie, szorstkie, głośne...

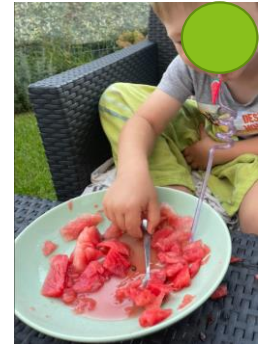
Zmiana – odczuwania, że tym się mogę najeść (już nie tylko mlekiem), że raz tata, mama, babcia, ciocia, brat ...ile ludzi chce ze mną być przy posiłku...

Przygoda – a jak zareaguje mama jak wypluję, wyrzucę, dlaczego mama nie je, - tylko ja, dlaczego tata je coś innego?....



Rozszerzanie diety to proces, który będzie trwał wiele miesięcy w czasie którego też dużo dowiesz się o samym sobie. Dziecko potrzebuje przewodnika, bądź gotowy.

„Przed smakowaniem, dumnie kroczy poznawanie”



Wymagania, regulacje, normy, przepisy prawne - droga do standaryzacji dobrego żywienia

Aktualnie obowiązujące przepisy prawne dotyczące żywienia zbiorowego.

Minister Zdrowia

wydaje regulacje w formie rozporządzenia dotyczące żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży

Nadzoruje

prace jednostki badawczo-rozwojowej
NARODOWY INSTYTUT
ZDROWIA PUBLICZNEGO - PZH

Rozporządzenie z dnia 26 lipca 2016r. (...)



„Normy Żywienia dla populacji polskiej i ich zastosowanie” (2020).

Kontrola nad jakością żywienia

Państwowa Inspekcja sanitarna

Powiatowe stacje sanitarno-epidemiologiczne, właściwe dla danego terenu.



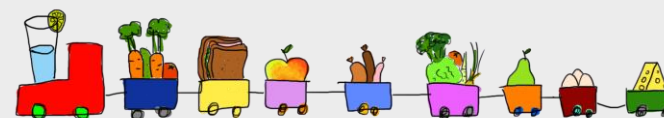
Przepisy prawne

Informacja o alergenach

Znakowanie żywności, tu jadłospisy posiłków szkolnych powinny uwzględniać wykaz składników poszczególnych potraw

Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności

Zapis § 19 rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014r., w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych.





Czym są normy żywienia?

- Przez pojęcie "normy żywienia" rozumiemy taką ilość energii oraz niezbędnych składników odżywczych, która, **zgodnie z aktualnym stanem wiedzy**, jest wystarczająca do zaspokojenia zapotrzebowania organizmu praktycznie wszystkich osób zdrowych w populacji.
- Normy wyrażone są w przeliczeniu na jedną osobę i jeden dzień, uwzględniając różnice w zapotrzebowaniu organizmu zależne od wieku, płci, stanu fizjologicznego, aktywności fizycznej czy masy ciała.
- **Spożycie zgodne z wartościami określonymi w normach ma zapobiegać chorobom wynikającym z niedoboru energii i składników odżywczych, a także szkodliwym skutkom ich nadmiernej podaży.**

Źródło: <http://www.izz.waw.pl/pl/normy-zwienia>



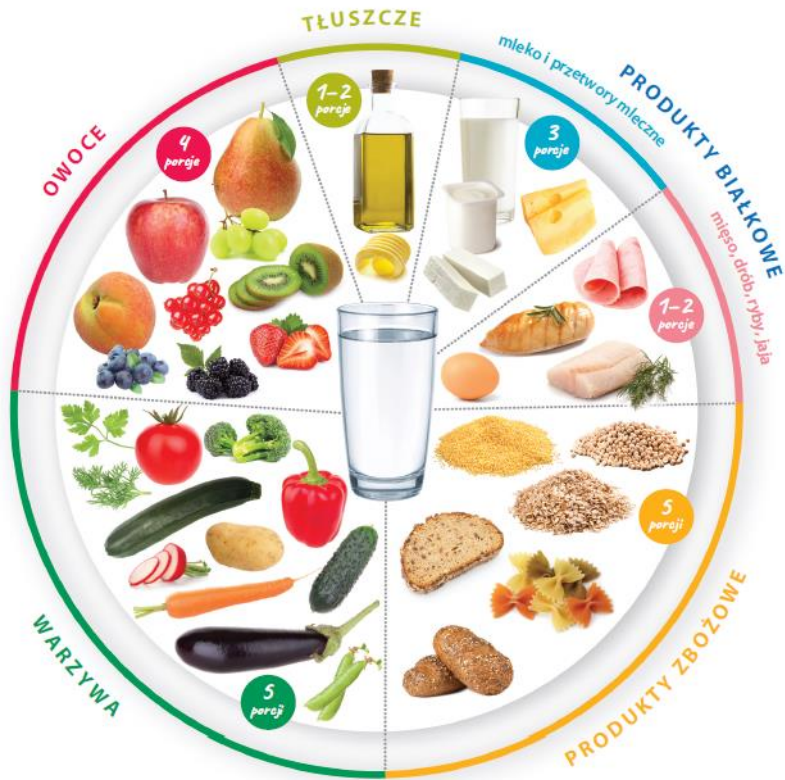
Czym są normy żywienia?

- Głównym celem stosowania norm żywienia człowieka jest **optymalizacja** wartości odżywczej spożywanej diety. **Optymalna** wartość odżywcza to znaczy taka, w której występuje **najmniejsze ryzyko zbyt małej lub zbyt dużej, w stosunku do potrzeb, zawartości poszczególnych składników odżywczych w diecie.**
- Postępując się normami możemy stwierdzić, czy spożycie danego **składnika** lub składników odżywczych jest z nimi zgodne i odpowiednie dla wieku, płci, stanu fizjologicznego i aktywności fizycznej.

Żłobek i Przedszkole:

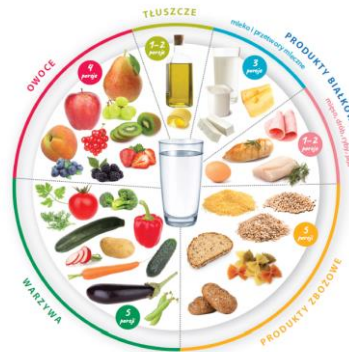
- Normy są niezbędne do planowania spożycia żywności i z kolei w tym wypadku, **normy są merytoryczną, „żelazną” podstawą dla osoby planującej żywienie.**

Składniki codziennej diety u dzieci

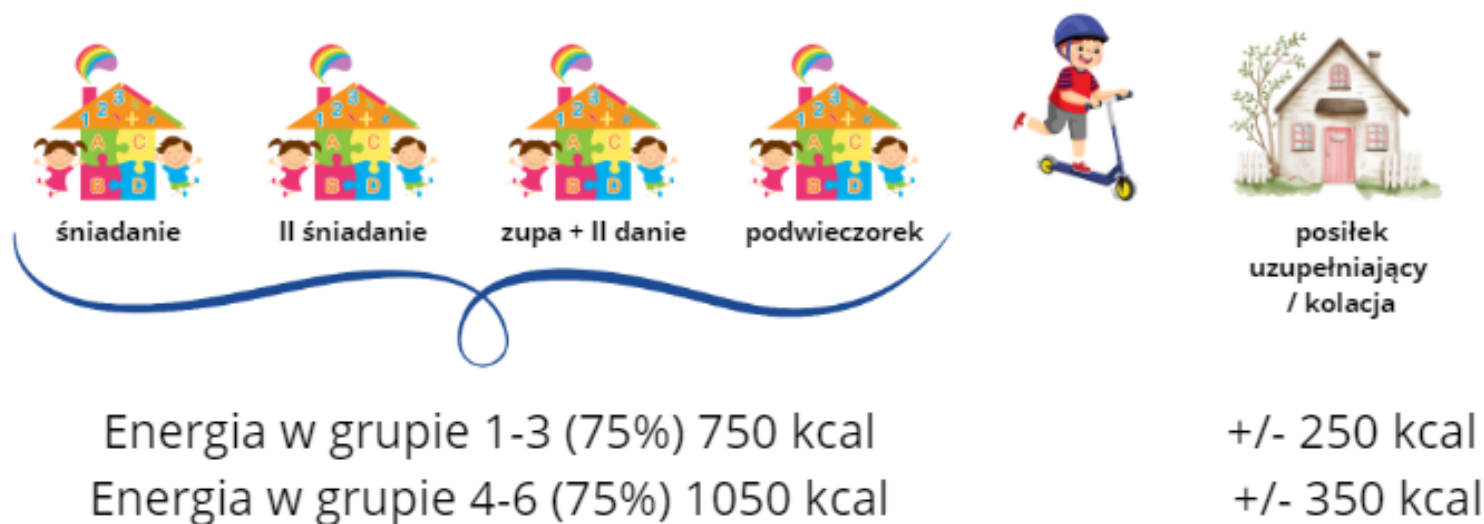


Podstawowe zasady realizacji potrzeb żywieniowych dzieci

- Podstawową zasadą w żywieniu dzieci po 1. roku życia powinna być **regularność** spożywania posiłków.
- Według aktualnych wytycznych dotyczących żywienia dzieci zaleca się 4-5 posiłków do spożycia w ciągu dnia:
 - 3 posiłki główne (śniadanie, obiad, kolacja)
 - 1–2 mniejsze (drugie śniadanie i/lub podwieczorek).
- Przerwa pomiędzy posiłkami powinna wynosić około 3 godzin.



- W żłobku i przedszkolu dzieci spożywają najczęściej 3–4 posiłki, które powinny realizować 70–75% całodziennego zapotrzebowania energetycznego.
- Pozostałe posiłki (1–2) dziecko powinno otrzymać w domu.



ZESTAW 1

ŚNIADANIE

waga - 260.0 g | energia - 125.6 kcal

Zupa burczakowa dla Rozalki

burak	50	Warzywa umyć, pokroić w kosteczkę lub zetrzeć na tarce, mięso oczyścić, posiekać, wrzucić na wrzątek, obgotować - dodać warzywa. Gotować do miękkości. Dodać kaszę do zgęstnienia. Podziabac widelcem do właściwej konsystencji. Wystudzić. Tu objętość wraz z wodą -po odparowaniu wyjdzie mniej.
ziemniaki	30	
marchew	30	
królik, kawałki mięsa, gotowane, duszone	15	
koper ogrodowy	2.5	
kasza manna	5	
olej rzepakowy uniwersalny	2.5	
woda	125	

ZESTAW 2

ŚNIADANIE

waga - 200.0 g | energia - 109.1 kcal

Zupa dyniowa z ryżem i kminkiem

dynia, odmiany letnie, różne gatunki, surowa	48.6	Warzywa obierz, pokrój w kawałki. Podsmaż przez chwilę na patelni	
marchew - 0.2 dużej sztuki	41.3		czosnek i cebulę. Do garnka dodaj czosnek, cebulę, warzywa (oprócz dyni).
seler korzeniowy - 0.2 mały kawałek na zupę	15		Zalej wodą. Ugotuj wywar wraz z liściem laurowym, zielem angielskim, solą,
pietruszką, korzeń - 0.2 małej sztuki	6.6		pieprzem ziarnistym. Dodaj pokrojoną w kawałki i obraną dynię. Gotuj
czosnek - 0.2 małego ząbka	0.7		razem. Ryż ugotuj oddzielnie. Gdy dynia zmięknie zblenduj wszystko. Dodaj
cebula - 0.1 małej sztuki	8.5		ryż. Posyp świeżo pokrojoną natką pietruszki.
curry w proszku	0.5		
woda - 0.2 szklanki	60.8		
liść laurowy	0.2		
ziele angielskie całe	0.2		
sól morską jodowaną	0.2		
pieprz czarny	0.2		
kminek zwyczajny	0.5		
ryż brązowy, długoziarnisty	14.6		
olej rzepakowy uniwersalny - 0.2 łyżki	1.9		

ZESTAW 3

ŚNIADANIE

waga - 223.0 g | energia - 236.4 kcal

Czerwone naleśniki z serem i owocem

jaja kurze całe - 0.5 sztuki (kl. wagowa M)	25	Naleśniki: jajka mieszamy z mąkami i mlekiem. Dodajemy sok z buraka 100% - tyle by zabarwić masę. Smażymy na beztłuszczowej patelni. Naleśniczki podajemy z masą twarogową z nektarynką.
mąka pszenna, typ 1850	15	
mąka pszenna, typ 550 - 1 lekko czubata łyżka	15	
mleko uht, 1,5% tłuszczu - 0.2 szklanki	40	
sok buraczany "barszczyk czerwony"	8	
ser twarogowy chudy - 0.2 kostka	40	
nektarynka	80	



110 kcal/szt. (20g)

110 kcal/szt. (20g)



Kiki Guji
134 kcal/szt

	ENERGY (KCAL)	FAT (G)	SALT (G)	SUGAR (G)
 McDonald's				
AVERAGE FOR KIDS MEALS	381.71	13	1.29	17.39
AVERAGE TEASPOONS OF SUGAR				4.34
 KFC				
AVERAGE FOR KIDS MEALS	376.67	11.43	1.37	20.3
AVERAGE TEASPOONS OF SUGAR				5.07
 Burger King				
AVERAGE KIDS MEALS	269.08	9.83	1	10.92
AVERAGE TEASPOONS OF SUGAR				2.73

Jak wygląda 1000 kcal energii?

Uśrednione zapotrzebowanie w przeliczeniu na 1kg masy ciała dzieci w wieku 1-3r.ż. wynosi 83kcal ok. 1000 kcal/dobę.



Równowaga energetyczna występuje wtedy, gdy ilość energii spożywanej równa się ilości energii wydatkowanej. Każde zachwianie ilości energii dostarczanej do organizmu lub jej wydatkowaniu przyczynia się do zmiany masy ciała”

(czytamy: Normy 2017 IŻŻ)

Mechanizmy zakłócenia bilansu energetycznego:

1. Bilans energetyczny dodatni
2. Bilans energetyczny ujemny
3. Bilans energii ujemny, przy stałej ilości energii spożywanej i odpowiedniemu zapotrzebowaniu, a przy zwiększonym wydatku energetycznym (np. dzieci usportowane)

W wyniku dodatniego bilansu energetycznego komórki tłuszczowe ulegają powiększeniu (otyłość hipertroficzna) lub powstają nowe komórki (otyłość hiperplastyczna).

Zakłócony bilans energetyczny może skutkować niedożywieniem.

POSIŁEK	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku krowim 200ml (G, L) Kanapki – chleb żytni razowy 40g, chaleczka 20g, masło 5g, twarożek 15g, dżem morelowy 15g, ogórek 15g (G, L) WEGAN: twarożek wegański 15g	Płatki jaglane na mleku owsianym 200ml z bananem 10g Kanapki – chleb razowy żytni 60g, masło 5g, jajecznica ze szczypiorkiem 20g, twarożek 15g, papryka 15g, sałata zielona 10g (G, J) WEGAN: tofucznicza ze szczypiorkiem 20g	Płatki kukurydziane na mleku krowim 200ml (L) Kanapki – chleb razowy żytni 60g, masło 5g, polędwica sopocka 15g, pasta z pieczonych warzyw 15g, papryka 15g, ogórek 15g (G) WEGAN: wędlina sojowa 15g	Płatki jaglane na mleku owsianym 200ml z żurawiną 10g (L, G) Kanapki – grahamka 60g, masło 5g, jajko na twardo 25g, szynka drobiowa 15g, sałata 15g, ogórek 15g (G, L) WEGAN: wędlina sojowa 15g, pasta z zielonego groszku 15g	Owsianka na mleku owsianym 200ml z rodzynkami 10g Kanapki – chleb pełnoziarnisty, masło 5g, ser żółty 15g, pasta jajczna z szyneczką 15g, rzodkiewka 15g, pomidor 15g (G, L) WEGAN: pasta z fasoli 15g, ser wegański 15g
II ŚNIADANIE	Banan	Jabłko	Brzoskwinia	Jabłko	Śliwki
ZUPA	Krupnik z kaszą jaglaną 220ml (seler, marchewka, pietruszka, ziemniaki, por, kasza pęczak, sól) (G)	Barszczyk czerwony z fasolką 220ml (buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, cebula, śmietanka roślinna, fasola Jaś, sól) (G)	Rosół z makaronem 200+100g (kurczak, marchew, pietruszka, cebula, por, kapusta, makaron) (G) WEGE: bulion warzywny	Zupa krem z ziemniaka i porów z tymiankiem z grzankami 200ml + 20g (ziemniaki, por, pietruszka, cebula, śmietanka roślinna, mąka pszenna pełnoziarnista sól)	Zupa pomidorowa z ryżem 200+80g (włoszczyzna, pomidory, śmietanka roślinna, cebula, czosnek, mąka pszenna) (G)
II DANIE	Makaron fuslii pełnoziarniste mieszane 130g w sosie neapolitańskim 80g z parmezanem 10g (mąka pszenna pełnoziarnista, pomidory, cebula czosnek, oliwa z oliwek, parmezan) (G) DIETA: makaron bezglutenowy	Kurczaczek duszony w rozmarynie 80g, kasza kus kus 100g, sałatka szopska z jogurtem naturalnym 60g (kurczak, rozmaryn, czosnek, kasza kus kus, pomidor, ogórek świeży, jogurt naturalny) (G, L)	Pierogi z mięsem 3 szt, surowka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem 60g (mąka pszenna, mąka orkiszowa, wieprzowina, marchew, cebula, kapusta kiszona, marchew, jabłko) (G) DIETY: pierogi b/glutenu	Sznycelek drobiowy 80g, ziemniaczki puree 130g, sałatka z buraczką i jabłką 80g (kurczak, jajko, bułka tarta, ziemniaki, cebula, burak, jabłko, sok z cytryny) (G, J)	Kotlecik rybny 80g, ziemniaczki 130g, surowka z kapusty z marchewką i jabłuszkiem 60g (dorsz, mintaj, jaja, bułka tarta, ziemniaki, kapusta, marchew, jabłko) (G, J)
WERSJA WEGETARIAŃSKA		Ratatuj 100g kasza kus kus 100g, sałatka szopska z jogurtem naturalnym 60g (cukinia, bakłażan, papryka, pomidory, cebula, czosnek, rozmaryn, czosnek, kasza kus kus, pomidor, ogórek świeży, jogurt naturalny)	Pierogi z warzywami 3 szt, surowka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem 60g (mąka pszenna, mąka orkiszowa, brokuł, marchew, cebula, kapusta kiszona, marchew, jabłko) (G) DIETY: pierogi b/glutenu	Fuczki, czyli kotleciki z kapusty 80g, ziemniaczki puree 130g sałatka z buraczką i jabłką 60g (kapusta, marchewka, ziemniaki, cebula, burak, jabłko, sok z cytryny) (G, J)	Kotlecik warzywny z fasolą 80g, ziemniaczki 130g, surowka z kapusty z marchewką i jabłuszkiem 60g (marchewka, kalafior, fasola, majeranek, ziemniaki, kapusta, marchew, jabłko)
PODWIECZOREK	Pełnoziarniste pieczywo żytnie chrupkie 40g z domowym pasztetem 50g i ogórkiem kiszonym 20g (mąka żytnia, indyk, kurczak, jaja, bułka tarta, masło, ogórek) (G) WEGE: pasztet z soczewicy	Kisiel truskawkowy 80g, brioszka 40g (truskawki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, jaja, mleko, drożdże) (G, J, L) DIETA: bułka bezglutenowa	Wrapy z indykiem, twarożkiem ogórkiem i sałatą 110g (mąka pszenna, indyk, twarożek, ogórek, sałata) (G, L) WEGAN: hummus DIETA: wrapy kukurydziane	Koktail jagodowy 100ml z wafelkami kukurydzianymi 10g (jogurt naturalny, jagody, kukurydza)	Domowy placek drożdżowy z kruszonką 60g (maka pszenna, jaja, drożdże, syrop z agawy, olej) (G, J, L) DIETY: ciasto bananowe na mleku owsianym

Jak mogę wesprzeć gotowość mojego dziecka do spożywania wspólnych posiłków w placówce?



Polecam publikacje poszerzającą wiedzę



Bezpłatny webinar O MNIE BLOG OFERTA PRZEPISY ZAŁOGUJ SKLEP

Magdalena Ciężkowska

DIETETYCZKA DZIECIĘCA I TERAPEUTKA KARMIEŃIA

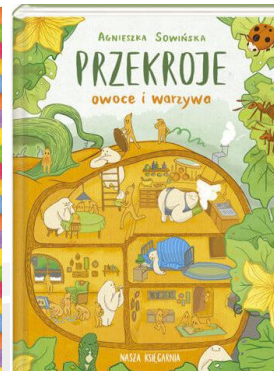
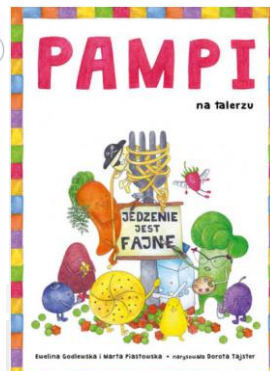
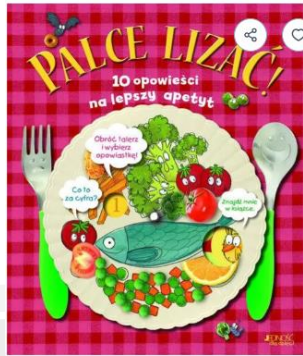


A. CHARĘZIŃSKA
Wspieranie rozwoju dzieci

O mnie DARMOWE EBOOKI Smyko-Multisensoryka® Kursy on-line Konsultacje

Blog

Home





Dziękuję za uwagę i poświęcony Państwa czas.

