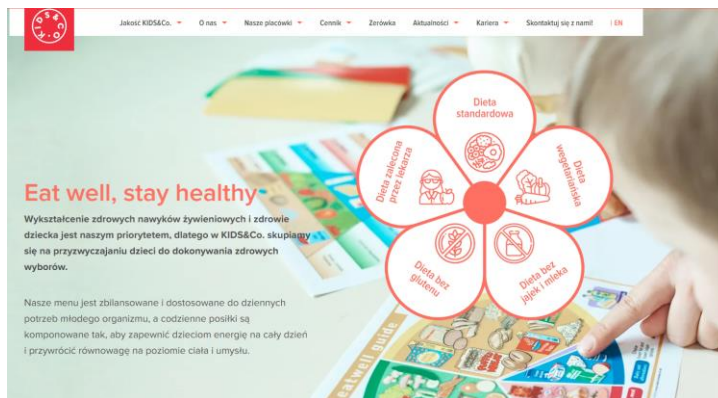
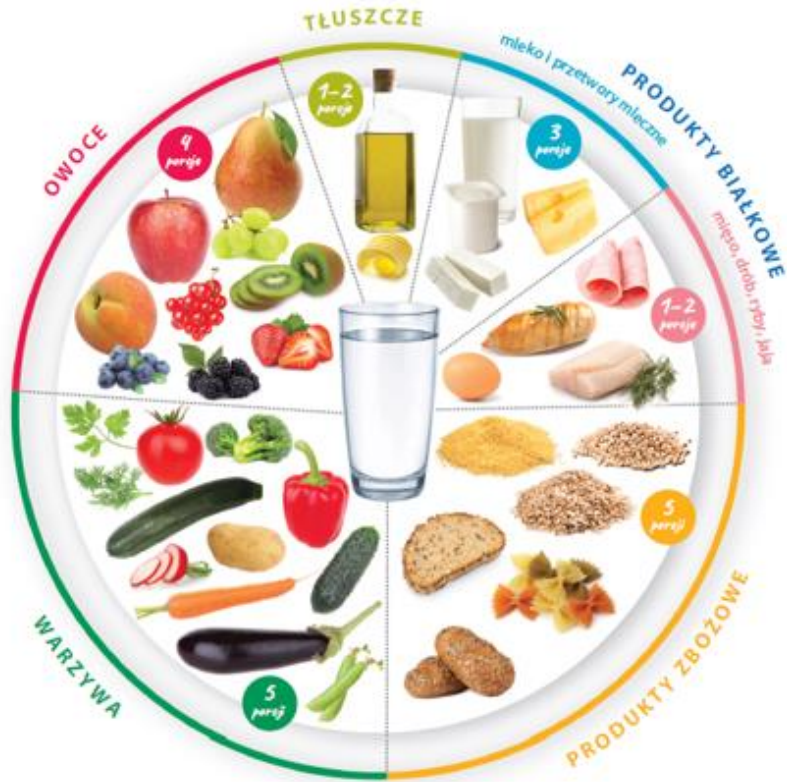


# Na co zwrócić uwagę w przygotowaniu posiłków dla dzieci po odebraniu dziecka ze żłobka i przedszkola?

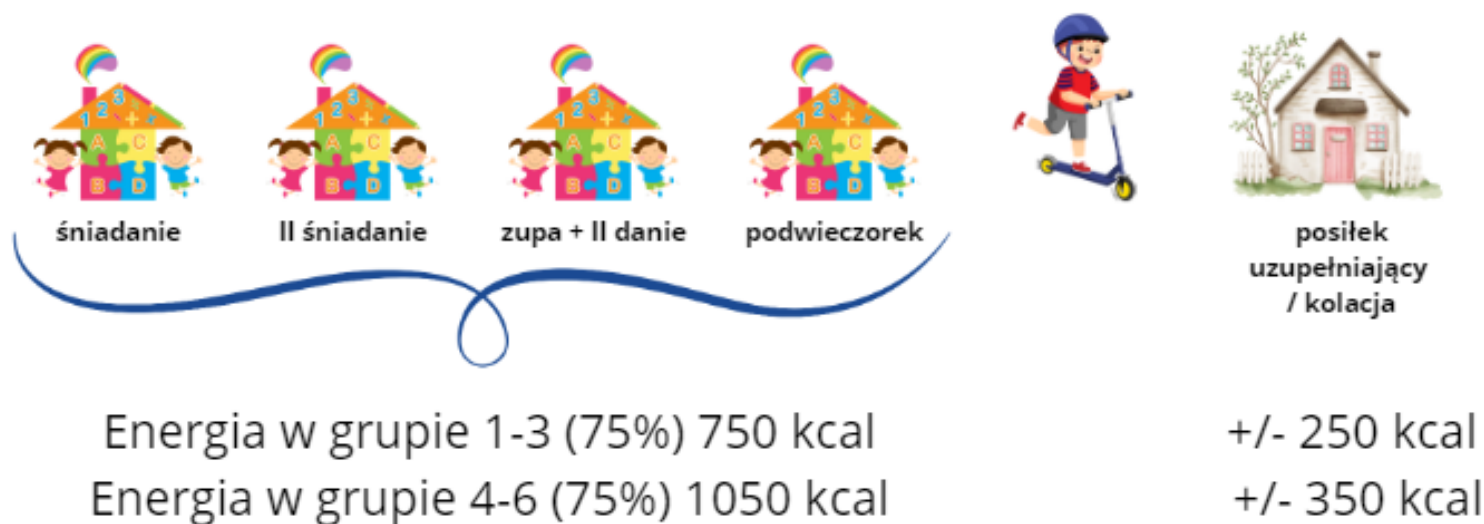
Mgr Agnieszka Danielewicz,  
dietetyk, edukator w cukrzycy, trener MBT&TT



# Co oferuje nam sieć naszych żłobków i przedszkoli?



- 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.



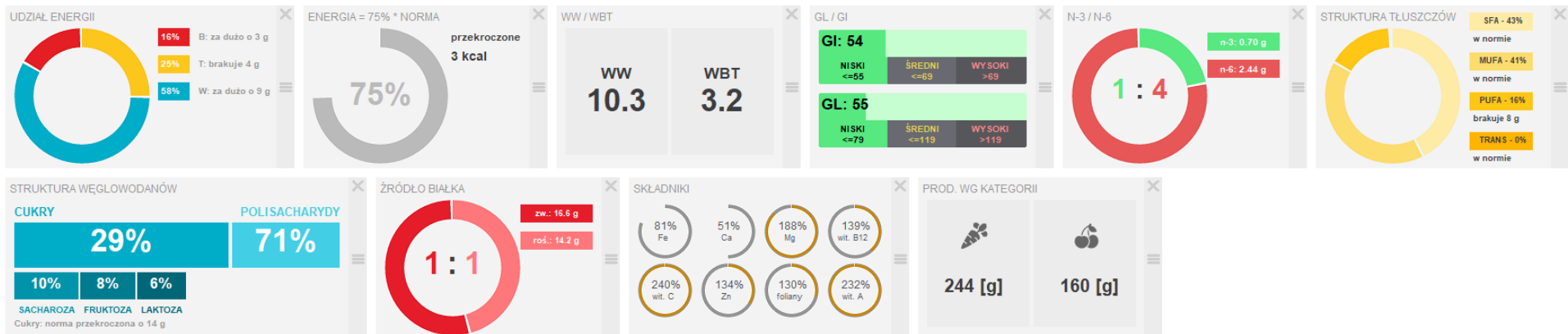


## Wymogi jakie realizują placówki (obowiązkowe).

---

1. Produkt zbożowy w każdym posiłku zasadniczym, w tym jego zamienników w przypadku celiakii.
2. Warzywo lub owoc w każdym posiłku.
3. Dwie porcje mleka i jego przetworów każdego dnia w tym zamienników w dietach eliminacyjnych.
4. Danie z udziałem ryby 1 x 5 dni w każdym tygodniu.
5. Dodatek źródła białka (mięso, ryby, drób, jajka, nasiona roślin strączkowych) przynajmniej raz w ciągu dnia.
6. W żywieniu żłobkowym (bez dodatku soli i cukru).

# Dieta dzieci – jakie składniki pokrywa żywienie zbiorowe?



# Czym warto kierować się przygotowując posiłki po powrocie do domku.

---

To zależy





# Czym warto kierować się przygotowując posiłki po powrocie do domku.

fotografie autorki: instagram/agnieszkadanielewicz

## Dni z aktywnością fizyczną.







## Spotkanie u Dziadków



fotografie autorki: [instagram/agnieszkadanielewicz](https://www.instagram.com/agnieszkadanielewicz)





## Jak mogę wesprzeć moich dziadków w promowaniu dobrych nawyków żywieniowych u wnucząt?


1. opowiedz dziadkom o **swoich** potrzebach – **wspomnieniach** z dzieciństwa, zachęć do przeniesienia ich wnuczkom. Może jak robiliście makaron, powidła (zaopatrzyć dziadków w produkty), budyń. To świetna okazja do włączenia dzieci do animacji kulinarnych;
2. zaproponuj zakupy np. w warzywniaku – wcześniej można podpowiedzieć by dzieci narysowały listę zakupów;
3. zaproponuj nie tworzenie „słodkich tajemnic” a w zamian może kolekcjonowanie drobnych upominków (potrzeba obdarowywania);
4. zaproponuj zrobienie herbatek, lemoniad, naparów – (przygotuj składniki) – z określonej receptury, zapiszcie ją. Zaproście później wszystkich na rodzinną herbatkę.
5. a może dobrym pomysłem będzie wyzwanie – książka kucharska – rodziny.... W które powoli będziecie zbierać ulubione przepisy, może dziadkowie sięgną pamięcią do przepisów z Ich rodzinnych spotkań.



- Domowe czytanki, polegiwanki i przytulaski



1. Domowa sałatka, szaszłyki.
2. Domowe lody, sorbety, koktajle.
3. A może kakao 😊
4. Rozgrzewające herbatki.
5. Kolorowe kanapeczki



## Postępowanie żywieniowe, kiedy brakuje żelaza w diecie dziecka?

---

Żelazo wpływa między innymi na rozwój funkcji poznawczych. Bierze udział w tworzeniu krwinek czerwonych, wchodzi w skład wielu enzymów i uczestniczy w zwalczaniu wirusów i bakterii.

**Dziecko po ukończeniu 1 roku życia potrzebuje aż 4 x więcej żelaza niż dorosły w przeliczeniu na kilogram masy ciała.**

Pamiętaj, że brzusek malucha jest jeszcze mały, dlatego tak ważne jest, żeby to co do niego trafiło miało **wysoką wartość odżywczą**.

Objawy niedoboru żelaza początkowo są nieme, bo organizm dziecka jeszcze jest w stanie korzystać z rezerw, które posiada.

W przypadku dłuższego braku spożycia tego pierwiastka może rozwinąć się niedokrwistość u dziecka, czyli anemia, **która będzie widoczna w badaniach krwi.**

Niedobór żelaza u dziecka może także dawać alarmujące objawy jak:

**bladość skóry, łamliwość paznokci i włosów, objawy neurologiczne jak: osłabienie i brak energii, brak koncentracji, bolesny i gładki język, szybka męczliwość, brak apetytu, słaby przyrost na masie ciała**

# Postępowanie żywieniowe, kiedy brakuje żelaza w diecie dziecka?

Żelazo hemowe	Żelazo niehemowe
Mięso tj. wołowina, cielęcina, baranina, kaczka, królik; podroby mięsne.	Produkty zbożowe – szczególnie pełnoziarniste.
Ryby jak łosoś, makrela atlantycka, sardele, dorsz.	Nasiona i ziarna jak słonecznik, sezam, mak, dynia. Orzechy pistacjowe, laskowe, arachidowe, migdały, orzechy włoskie. <b>Orzechy warto podawać w postaci zmielonej lub masła orzechowego, jeżeli jedzenie orzechów nadal dla dziecka jest problematyczne</b>
Jaja	Nasiona roślin strączkowych jak fasola, soczewica, ciecierzycza, groch.  Warzywa jak bób, boćwina, brokuły, burak, fasolka szparagowa, groszek cukrowy, koper ogrodowy, pietruszka, szpinak, jarmuż.  <b>Pamiętaj, że ta grupa ma też witaminę C także warto je dodawać do każdego posiłku w celu lepszego przyswojenia żelaza</b>  Owoce jak porzeczki, maliny, morele, śliwki, daktyle. Pamiętaj, że ta grupa ma też witaminę C także warto je dodawać do każdego posiłku w celu lepszego przyswojenia żelaza





## Postępowanie żywieniowe, kiedy brakuje żelaza w diecie dziecka?

---

- Kaszka wzbogacona żelazem z owocami jagodowymi jak: truskawki, maliny, borówki
- Krupnik jęczmienny z gotowaną cielęciną i natką pietruszki
- Gulasz drobiowy z brokułami i papryką czerwoną
- Kaszka zbożowa mleczna z musem jabłkowym
- Kanapka z pieczywa graham z pastą z pieczonej ryby, marchewki i natki pietruszki
- Zupa buraczkowa z ziemniakami, jajkiem i koperkiem



# Postępowanie żywieniowe, kiedy brakuje wapnia w diecie dziecka?

---

**Niedobór wapnia** może być bardzo niebezpieczny.

- Długotrwały niedobór wapnia w diecie dzieci i młodzieży może prowadzić do:
  - deformacji kości,
  - wczesnej próchnicy
  - nadmiernej płaczliwości w nocy,
  - późnego ząbkowania i chodzenia,
  - nadmiernej potliwości,
  - oraz uniemożliwić osiągnięcie szczytowej masy kostnej, prowadzić do skrzywienia kręgosłupa i kończyn dolnych

Najbogatszym źródłem najlepiej przyswajalnego wapnia jest mleko i przetwory mleczne (jogurty, kefiry, maślanka, serki twarogowe, sery żółte).

Dlatego też prawidłowa dieta dziecka w wieku 1-3 powinna każdego dnia uwzględniać 3 porcje mleka (w tym mleko modyfikowanego) oraz przetworów mlecznych łącznie.

**Wapń w pewnych ilościach występuje również w warzywach, takich jak:**

- fasola, soja, natka pietruszki, jarmuż, boćwina, szczypiorek, szpinak
- tofu, napoje roślinne, jogurty roślinne

## Potrawy bogate w wapń

- Budyń na napoju roślinnym / mleku z owocami i mielonymi orzechami
- Gofry na fasoli białej z jajkiem podawane z masłem orzechowym
- Zupa mleczna na dobranoc z ryżem lub innym dodatkiem
- Panna cotta z musem z owoców
- Przekładaniec owsiankowy z musli



fotografie autorki: [instagram/agnieszkadanielewicz](https://www.instagram.com/agnieszkadanielewicz)



## Postępowanie żywieniowe, kiedy występuje niedoborowa masa ciała u dziecka?

---

- Rozważ podniesienie stopniowe gęstości energetyczne posiłków poprzez dodatek, takich produktów jak:
  - Oliwa z oliwek
  - Olej rzepakowy
  - Puree z awokado
  - Świeże masło
  - Żółtko
  - Mielone orzechy, migdały
  - Kakao
  - Gęsty jogurt / śmietanka
  - Mąki, płatki, kasze drobne – jako zagęstnik





## Postępowanie żywieniowe, kiedy występuje niedoborowa masa ciała u dziecka?

---

Przykłady posiłków:

1. Omlet z dodatkiem kaszy mannej, mielonych migdałów, podawany z musem z twarogu z bananem.
2. Gofry z białej fasoli podawane z masłem orzechowym (domowym).
3. Ryż na mleku podawany z masłem i musem z owoców (zagęszczonych np. mąką ziemniaczaną).
4. Tosty mocy z masłem orzechowym.
5. Porcja obiadowa + masło świeże (ziemniaki puree, ryż, dodatek do mięsa).
6. Makaron spaghetti z tartym serem / warzywami / posypany milionami migdałami.



# Postępowanie żywieniowe – profilaktyka nadwagi?

1. Zwróć uwagę na ilość i jakość posiłków serwowanych po odebraniu dziecka a z placówki.
2. Uspółniaj politykę żywieniową w rodzinie – kiedy, jakie słodkości, ile.
3. Promuj picie wody i codzienną spontaniczną aktywność fizyczną.
4. Odważnie włączajcie naprzemiennie produkty zbożowe pełnoziarniste.
5. Unikaj gotowch wyrobów – pozwól by w domu unosiły się zapachy przygotowywanych posiłków.
6. Włączaj do posiłków cierpliwie warzywa jako źródło witamin, błonnika i składników mineralnych.
7. Pozwól dziecku na samoregulację – będą dni, że dziecko zje więcej, będą, że zje mniej – to jest ok.
8. Rozmawiaj z dzieckiem o pozytywnych aspektach dobrego odżywiania.
9. Dbaj o ekspozycję grup produktów, które chcesz promować w waszym domu.
10. Pytaj skąd pochodzi głodek 😊 czasem to zwracanie uwagi na siebie, lekkie znużenie brakiem zainteresowania.



Dziękuję za uwagę i poświęcony Państwa czas.

