 ***Więcej wiem - zdrowiej jem!***

**PRODUKTY NAJBARDZIEJ POLECANE ORAZ NIEPOŻĄDANE W DIECIE DZIECKA**

Nie jest prawdą, iż dzieci mogą jeść właściwie wszystko tylko z umiarem.

Istnieją produkty, które nie dostarczają żadnych wartości odżywczych, a zawierają substancje toksyczne i szkodliwe dla zdrowia. Tych powinniśmy unikać, zastępując innymi, które mają pozytywny wpływ na zdrowie: zwiększają odporność i zapewniają lepsze samopoczucie.

***CO ZATEM SŁUŻY ZDROWIU?***

**Warzywa i owoce**

Warto, aby były one serwowane do każdego posiłku, są najlepszym źródłem witaminy C, która występuje np.: w owocach dzikiej róży, czarnej porzeczce, owocach kiwi,

papryce, owocach cytrusowych, natce zielonej pietruszki. Ta ostatnia, podobnie jak inne warzywa i owoce o kolorze zielonym dostarcza kwasu foliowego, który stymuluje syntezę przeciwciał, stąd jego szczególna rola we wzmacnianiu funkcji układu odpornościowego. Bardzo cenne i niezastąpione zimowym jadłospisie powinny być warzywa kwaszone, nie tylko kapusta, ale również buraki, selery. Dostarczają one witaminy C, jak również witamin z grupy B, zapewniają też korzystny skład bakterii w przewodzie pokarmowym.

**Nasiona roślin**

Są bardzo dobrym źródłem białka roślinnego. Aby było ono w jak największym stopniu

wykorzystywane przez organizm - groch, fasolę, soczewicę, powinno się jadać w połączeniu

z kaszami, ryżem, kukurydzą. Warzywa strączkowe dostarczają też: wapnia fosforu, żelaza,

witamin z grupy B, witaminy C.

Cennym uzupełnieniem diety, z uwagi na bardzo dużą zawartość składników mineralnych

i witamin powinny być zjadane codziennie: pestki dyni, słonecznika, migdały, orzechy. Mogą one zastąpić niepożądane ze względów zdrowotnych słodycze.

**Ryby**

To doskonałe źródło kwasów omega-3, bardzo dobre źródło pełnowartościowego białka oraz

witamin A i D. Zalecane jest, aby w diecie dziecka ryby występowały przynajmniej 2-3 razy w tygodniu.

**Kefir, jogurt, fermentowane napoje mleczne**

W diecie dziecka stanowią one cenne źródło białka oraz wapnia, witaminy B2. Dostarczają one bardzo cennych i wskazanych w codziennej diecie prebiotyków. Szczególna ich rola polega na wywieraniu korzystnego wpływu na organizm poprzez przywrócenie i zachowanie właściwej mikroflory jelitowej. Chronią przed przeziębieniami, pomagają zwalczać wiele chorób. Stanowią cenną alternatywę wobec mleka.

**Woda** (najlepiej mineralna, niegazowana, niesłodzona)

Woda jest najbardziej niezbędnym i niezastąpionym składnikiem diety. Nie zawiera kalorii,

a młody organizm przyswaja ją najlepiej ze wszystkich napojów. Dzieci powinny pić przynajmniej około 1 l wody. Najlepsza jest woda średnio zmineralizowana z właściwą zawartością wapnia (powyżej 150 mg) i magnezu (powyżej 50 mg) na litr.



***PRODUKTY, KTÓRYCH LEPIEJ UNIKAĆ ALBO PRZYNAJMNIEJ OGRANICZYĆ.***

**Słodycze**

Zawierają one całą gamę sztucznych substancji: barwników, aromatów, ulepszaczy, poprawiaczy smaku, środków konserwujących, przetworzony tłuszcz. Duże ilości rafinowanego cukru powodują „ucieczkę” witamin oraz składników mineralnych z organizmu.

**Wszelkiego rodzaju fast- foody**

Szkodliwość fast-foodów wynika po pierwsze z ich składu: dużej ilości nasyconych tłuszczów, niskiej jakości węglowodanów, dużej zawartości soli, przy braku błonnika i korzystnych tłuszczów, a także olbrzymiej ilości kalorii. Wartość odżywcza takiego posiłku jest bardzo niska.

Fast-foody kuszą smakiem, ale należy pamiętać, że to zasługa przede wszystkim aromatów i innych sztucznych substancji dodawanych do tych produktów.

**Chipsy**

Chipsy zawierają dużo (ok. 30-40%) tłuszczu i z tego względu są bardzo kaloryczne. Chipsy, podobnie jak frytki są źródłem niebezpiecznych akryloamidów oraz izomerów trans.

**Kolorowe napoje gazowane**

Jedna puszka napoju typu cola zawiera 10 łyżeczek cukru, 30-55 mg kofeiny, 150 kcal, a ponadto sztuczne barwniki i związki siarki i fosforu. Wszelkiego rodzaju napoje słodzone i wody smakowe (np. truskawkowa, malinowa) dostarczają przede wszystkim niepotrzebnego cukru (wraz ze zbędnymi kaloriami) oraz sztucznych substancji smakowych, zapachowych i barwiących.

**Wędliny, wędzonki**

Zawierają one duże ilości azotanów i azotynów stosowanych jako podstawowe konserwanty w przypadku wędlin. Wg opinii WHO azotyny i azotany mogą zwiększać ryzyko chorób nowotworowych.

**Gotowe dania mrożone**, typu instant, produkty konserwowane.

Przy wyborze produktów spożywczych dla dzieci powinniśmy kierować się zasadą, że im bardziej przetworzony produkt, tym mniejsza jego wartość biologiczna, a tym samym zdrowotna. Znaczna zawartość soli i innych substancji konserwujących prowadzi do przewlekłego zatrucia organizmu.

Wymieniana jest również jako czynnik rakotwórczy.

**Dania smażone**, zawierające duże ilości tłuszczu. Charakteryzują się duża kalorycznością i zawartością izomerów trans.

**Biała mąka, białe bułki, biały chleb i biały ryż.**

Te produkty większość z nas jada codziennie. Coraz częstszym problemem wśród dzieci są zaparcia, a główna ich przyczyna to niska zawartość błonnika w codziennej diecie. Sprzyja temu jedzenie jasnego pieczywa, mała ilość warzyw i owoców. Białe pieczywo to przede wszystkim skrobia i cukier, pozbawione jest natomiast jakichkolwiek składników mineralnych czy witamin. Aby bułeczki były jeszcze bardziej białe i pachnące, dodaje się do nich tzw. Polepszaczy.

**UNIKAJ!!!**



Styczeń 2022r.

koordynatorzy SzPZ

Małgorzata Płatek

Magdalena Wojcieszek