

ZASADY ZBILANSOWANEJ DIETY DZIECKA W WIEKU SZKOLNYM

Dzieci w wieku szkolnym stoją przed wyjątkowymi wyzwaniami - zarówno fizycznymi, jak i umysłowymi. W miarę wzrostu i rozwoju ich ciała potrzebują odpowiedniej ilości składników odżywczych, które wspierają zdrowie, koncentrację oraz energię niezbędną do nauki i zabawy. W świecie pełnym pokus w postaci przekąsek, reklam i szybkiego tempa życia, jak zapewnić naszym dzieciom zdrową dietę?

1. Różnorodność podstawą zbilansowanej diety dla dziecka w wieku szkolnym

- Zachęcaj dziecko do jedzenia różnokolorowych warzyw i owoców, ponieważ różne kolory często wskazują na różne zestawy składników odżywczych. Na przykład, czerwone owoce i warzywa (jak truskawki i pomidory) są bogate w likopen i witaminę C.
- Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, takie jak chleb razowy, brązowy ryż czy pełnoziarnista pasta, które dostarczają błonnika i wielu witamin z grupy B.
- Urozmaicaj źródła białka, włączając do diety drób, czerwone mięso oraz roślinne źródła białka.

2. Białko z różnych źródeł w zbilansowanej diecie dla dziecka w wieku szkolnym

- Roślinne źródła białka: wprowadzaj do diety strączki, takie jak ciecierzycyca, soczewica czy fasola. Są one również bogate w błonnik.
- * Nabiał: jogurt, mleko czy ser to nie tylko źródło białka, ale też wapnia, który jest niezbędny dla rosnących kości.

3. Ograniczenie przetworzonej żywności pomoże zbilansować dietę

- Naucz się sprawdzać skład produktów, unikając tych z długą listą składników, zwłaszcza gdy zawierają one wiele substancji chemicznych.
- Korzystaj z naturalnych słodzików. Zamiast cukru czy syropów kukurydzianych wybieraj miód, syrop klonowy lub agawowy.
- Zamiast kupnych chipsów czy ciastek przygotuj w domu zdrowsze wersje przekąsek dla dzieci.

4. Regularność posiłków ważnym elementem zbilansowanej diety

- Ogranicz dostęp do niezdrowych przekąsek, które mogą zaburzyć apetyt na główne posiłki.
- Upewnij się, że dziecko ma zbilansowane drugie śniadanie do szkoły i zachęcaj je do spożywania obiadu w stołówce.

5. Właściwe nawodnienie kluczem zbilansowanej diety

- Zapewnij dziecku wielorazową butelkę wody, aby mogło pić regularnie w ciągu dnia.
- Wyjaśnij dziecku, dlaczego woda jest ważna, mówiąc o tym, jak wpływa na koncentrację, skórę czy ogólne samopoczucie.
- Nawet jeśli soki czy napoje są niesłodzone, mogą one zaburzać prawidłowe nawodnienie i wpływać negatywnie na zdrowie zębów.



Magdalena Wojcieszek, Małgorzata Płatek