Zeszyt 3

Żywienie i aktywność fizyczna dzieci w wieku przedszkolnym

Poradnik dla rodziców

Żywienie i aktywność fizyczna dzieci w wieku przedszkolnym

Żywienie przeszkolaka – zdrowo, smacznie, z pomysłem 106

Halina Weker, Grażyna Rowicka, Marta Barańska, Małgorzata Strucińska

Wprowadzenie 107
- Charakterystyka dziecka w wieku przedszkolnym 107
- Zachowania i zwyczaje żywieniowe przedszkolaków 108

Podstawy żywienia 110
- Potrzeby żywieniowe dziecka w wieku przedszkolnym 110
- Jak planować dietę dziecka w wieku przedszkolnym 112
- Posiłki dla dzieci 117

Wskazówki praktyczne 120
- Istotne informacje dotyczące organizacji całodziennej diety dziecka, pomocne dla rodziców/opiekunów 120
- Najczęstsze problemy zdrowotne i błędy obserwowane w żywieniu dzieci w wieku przedszkolnym 122
- Przykładowe jadłospisy i wybrane przepisy 125

Aktywność ruchowa dziecka – zabawy wspierające jego rozwój fizyczny 136

Lesław Kluba, Izabela Tabak, Anna Oblacińska

Rodzaje aktywności fizycznej w wieku przedszkolnym 137

Zorganizowane formy aktywności ruchowej 138

Rola rodziny 139

Żywienie przedszkolaka – zdrowo, smacznie, z pomysłem

Wprowadzenie

Odpowiednie żywienie dziecka w wieku przedszkolnym ma na celu dostarczenie wszystkich składników pokarmowych koniecznych do jego prawidłowego rozwoju. Wywiera także wpływ na aktywność dziecka – zarówno fizyczną, jak i psychiczną – oraz zwiększa odporność na oddziaływanie szkodliwych czynników środowiska. Spożywanie zarówno zbyt dużej, jak i zbyt małej w stosunku do potrzeb ilości składników odżywczych nie jest dla dziecka korzystne. Prowadzi do nadmiaru masy ciała bądź niedożywienia, a to z kolei skutkować może upośledzeniem wielu funkcji organizmu, w tym zaburzeń rozwoju, oraz predysponuje do rozwoju chorób dietozależnych w przyszłości.

Charakterystyka dziecka w wieku przedszkolnym

Okres pomiędzy 3. a 6. rokiem życia dziecka to wiek przedszkolny. U dzieci w tym czasie zachodzą istotne typowe dla tej fazy zmiany rozwojowe. Obserwuje się wolniejsze tempo wzrastania dziecka w porównaniu z okresem niemowlęcym i poniemowlęcym, a roczne przyrosty wysokości i masy ciała dziecka wynoszą przeciętnie odpowiednio ok. 5–7 cm i ok. 2–3 kg. Wiek przedszkolny jest taką fazą rozwojową, w której zabawa należy do podstawowych form aktywności dziecka. W stosunku do rozwoju fizycznego rozwój psychiczny postępuje w znacznie szybszym tempie i obejmuje sferę poznawczą, emocjonalną, społeczną oraz ruchową.

Istotną rolę w rozwoju dziecka w tym wieku oprócz doświadczeń własnych odgrywa również naśladowanie innych osób. Dziecko „przedszkolne" dobrze już operuje pamięcią. Zaobserwowane i zapamiętane z tego okresu życia informacje, dotyczące między innymi sposobu żywienia, są bardzo istotne z punktu widzenia kształtowania się prawidłowych i nieprawidłowych nawyków żywieniowych.

Umiejętności przedszkolaka:

- stopniowo doskonalą się **możliwości poznawcze dziecka** dotyczące postrzegania otaczającego świata za pomocą zmysłów; uwaga mimowolna zastępowana jest uwagą dowolną, a pamięć pozwala na przechowywanie informacji;
- **ciekawość** wyzwala w nim aktywność i potrzebę zdobywania wiedzy – faza pytań „dlaczego", „po co", „jak" u 3–4-latków, ale także doświadczania rzeczywistości za pomocą wrażeń i wyobrażeń u 5–6-latków;
- rozwój i kształtowanie **mowy** kilkulatka (bogactwo języka, zasób pojęć) dokonuje się przede wszystkim w rodzinie (poprzez czytanie dziecku, opowiadanie np. bajek, spontaniczne rozmowy);
- świat **emocji i uczuć** oraz zdolność współodczuwania z innymi osobami (empatia) rozwija się u dziecka w relacjach z najbliższym otoczeniem: z rodzicami, rodzeństwem i innymi członkami rodziny;
- **socjalizacja** przedszkolaka, czyli uczenie się reguł funkcjonowania społecznego, następuje w rodzinie, a dopiero potem w innych instytucjach wychowawczych (żłobek, przedszkole, szkoła);
- **ruch** jest naturalną potrzebą dziecka w tym wieku, doskonaloną w trakcie różnych zabaw sprawnościowych dotyczących zarówno motoryki małej (np. rysowanie, lepienie), jak i dużej (np. gra w piłkę, hulajnoga) i jest ściśle związany z koordynacją wzrokowo-ruchową (np. budowanie przestrzenne z klocków).

Zachowania i zwyczaje żywieniowe przedszkolaków

Sposób żywienia oraz zwyczaje żywieniowe dzieci w wieku przedszkolnym zależą przede wszystkim od zachowań żywieniowych ich rodziców.

Dziecko przedszkolne:

- **chętnie naśladuje rodziców**, ma naturalną potrzebę obserwowania i odwzorowywania ich postaw także w stosunku do jedzenia, stąd potrawy „stołu rodzinnego" spożywane przez wszystkich domowników są chętnie przez nie próbowane;
- **w przedszkolu naśladuje rówieśników** nie tylko w zabawie, ale także podczas posiłku i je lub „stara się" próbować pożywienie, tak jak wszystkie dzieci;
- **lubi pomagać w prostych czynnościach domowych**, także w przygotowaniu potraw, w rozkładaniu naczyń, sztućców i warto mu to umożliwić;
- **jest wrażliwe na estetykę i kolorystykę**, ponieważ rozróżnia, a nawet nazywa kolory. Potrawy „barwne", fantazyjnie nałożone na talerzyku są przez nie bardziej akceptowane;
- **jest podatne na sugestię**, dlatego reklama produktów żywnościowych zapada mu w pamięć; dziecko domaga się kupna artykułu widzianego w telewizji. Warto o tym wiedzieć i pamiętać;
- **ma kłopot z selekcją dużej ilości wrażeń**, np. przy wyborze jednego produktu z różnorodnego asortymentu artykułów spożywczych (szczególnie słodyczy). Dlatego towarzystwo dziecka przy zakupach w dużych centrach handlowych może być kłopotem z uwagi na wywieraną przez nie presję kupowania niekoniecznie zdrowych i korzystnych dla zdrowia produktów, czyli żywności bogatej w sól, tłuszcz, cukier.
- **lubi smak słodki** i domaga się kategorycznie (czasem poprzez krzyk, płacz) słodyczy, słodkich napojów. Dlatego nie należy prowokować dziecka, pozostawiając w jego zasięgu ciastka, cukierki, soczki, słodkie napoje gazowane, ani nagradzać jego zachowania słodyczami;
- **chętnie rozmawia z rodzicami przy stole podczas posiłków.** Warto pamiętać o wyłączeniu telewizora, komputera, ograniczyć w tym czasie rozmowy telefoniczne;
- **faza uporu**, negatywizmu – charakterystyczna dla tego okresu rozwojowego – nie stanowi przeszkody (chociaż wymaga od rodziców cierpliwości i konsekwencji) do zmiany niekorzystnych zachowań, np. picia wody zamiast soków, o ile taki przykład dają sami rodzice.

Podstawy żywienia

Potrzeby żywieniowe dziecka w wieku przedszkolnym

Właściwe żywienie dziecka warunkuje prawidłowy rozwój i utrzymanie sprawności fizycznej, intelektualnej i emocjonalnej. W okresie przedszkolnym następuje zwłaszcza intensywny rozwój ruchowy i silna potrzeba aktywności fizycznej (bieganie, skakanie, wspinanie się, pokonywanie różnych przeszkód, jazda na rowerku).

Dlatego:

- wartość energetyczna całodziennej diety **dziecka w wieku 4–6 lat** powinna wynosić ok. **1400 kcal**. Energia dostarczana z pożywieniem jest niezbędna do prawidłowego przebiegu wszystkich procesów zachodzących w organizmie.
- Minimalna ilość **białka** nie powinna być niższa niż 1 g/kg masy ciała dziecka i wyższa niż 15% energii z białka w całodziennej zalecanej puli energetycznej (1400 kcal).
- **Tłuszcze** powinny dostarczać ok. 30% całkowitej energii tak, aby pokryć wydatek energetyczny dziecka i jego wzrost. Bardzo ważna jest podaż odpowiedniej jakości tłuszczu, w tym kwasów tłuszczowych, zwłaszcza długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.
- Udział energii z **węglowodanów** w ogólnej puli energetycznej powinien wynosić 50–70%. Należy ograniczyć tzw. cukry dodane (czyli cukry stosowane w produkcji żywności i przygotowywaniu potraw) do poniżej 10% energii. Zaleca się podawać produkty, które są źródłem węglowodanów złożonych, takie jak pełnoziarniste pieczywo, kasze, makarony i produkty z mąki z pełnego przemiału.
- Zapotrzebowanie dziecka w wieku 4–6 lat na **wapń** wynosi 1000 mg, na witaminę D –15 µg (600 j.m.) – 25 µg (1000 j.m.) dziennie.
- Pożywienie powinno dostarczać organizmowi dziecka odpowiedniej ilości energii i wszystkich składników odżywczych oraz płynów w odpowiednich proporcjach.

> Dieta przedszkolaka powinna
> być urozmaicona, umiarkowana,
> z uregulowanymi porami spożywania posiłków,
> z ograniczeniem ilości soli i cukru.

- Podstawą zdrowego żywienia dzieci jest taki dobór produktów z różnych grup, aby można było skomponować pełnowartościowe posiłki.
- Produkty polecane w żywieniu dzieci powinny charakteryzować się wysoką wartością odżywczą i jakością zdrowotną.
- Polecana jest żywność naturalna, świeża, pełnowartościowa, mało przetworzona.
- W całodziennej diecie przedszkolaka należy uwzględniać mleko i jego przetwory, jaja, chude mięso, wysokogatunkowe wędliny, produkty zbożowe z pełnego przemiału ziarna, tłuszcz (masło, oleje) oraz świeże warzywa i owoce.

Ważne jest, aby dziecko spożywało **4–5 posiłków** w ciągu dnia, w tym 3 posiłki podstawowe: śniadanie, obiad i kolację oraz 1–2 mniejsze posiłki dodatkowo: drugie śniadanie i/lub podwieczorek. Liczbę posiłków spożywanych w ciągu dnia przez dziecko, które uczęszcza do przedszkola, należy skorelować z posiłkami podawanymi w domu. W przedszkolu dzieci spożywają najczęściej 2–3 posiłki, a pozostałe posiłki (1–3) w domu. Placówki przedszkolne, w których dzieci przebywają 8 -10 godzin, realizują około 70 -75% całodziennego zapotrzebowania na energię. Śniadanie powinno być spożywane w pierwszych dwóch godzinach od przebudzenia dziecka, dlatego jeśli placówka mieści się daleko od domu, warto podać dziecku małą kanapkę z chleba pełnoziarnistego lub niewielki posiłek mleczny. Po powrocie z przedszkola powinniśmy zadbać o lekkostrawną kolację. Zbyt obfity posiłek wieczorny w formie np. obiadokolacji może powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, a także być przyczyną rozwoju otyłości.

Jak planować dietę dziecka w wieku przedszkolnym

Przykładowy asortyment produktów
zalecanych w żywieniu dzieci w wieku przedszkolnym

Grupy produktów		Przykładowy asortyment produktów polecany w żywieniu dzieci
Produkty białkowe 4 porcje	Nabiał Chude mięso, ryby, drób, wędliny Strączkowe	Mleko 2% tł., jogurt, kefir, ser żółty, ser biały, jaja Chude mięso czerwone, ryby, drób, chuda wędlina Groch, fasola, soczewica, soja
Produkty zbożowe 5 porcji	Pieczywo z pełnego przemiału zbóż Ryż, kasze, płatki Makarony, pieczywo białe, kluski itp.	Bułka pełnoziarnista, chleb pełnoziarnisty, chleb graham Płatki zbożowe bez cukru, kasza gryczana, kasza jęczmienna, kasza jaglana, ryż Bułka pszenna, makaron, naleśnik, racuch, ciasto drożdżowe/biszkoptowe
Warzywa 5 porcji	Czerwone Białe Żółto-pomarańczowe Zielone	Buraki, papryka, pomidor, rzodkiewka, bakłażan Ziemniaki, kalafior, kalarepa, pietruszka, por, seler, cebula Dynia, fasolka, kabaczek, kukurydza, marchew Awokado, bób, brokuły, brukselka, cukinia, groszek zielony, kapusta, ogórek, sałata, szczypiorek, natka pietruszki, szpinak
Owoce 3-4 porcje	Fioletowo-purpurowe Czerwone Żółto-pomarańczowe i białe	Borówki, czarne jagody, czarne porzeczki, jeżyny, śliwki, winogrona, granaty Arbuz, czereśnie, maliny, truskawki, wiśnie, żurawina, czerwone porzeczki Ananas, banan, brzoskwinia, cytryna, grejpfrut, gruszka, mandarynka, pomarańcza, melon, morela, nektarynka, jabłko
Tłuszcze 1-2 porcje	Tłuszcze roślinne Tłuszcze zwierzęce	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy bezerukowy Masło

*Orientacyjna liczba i wielkość porcji**

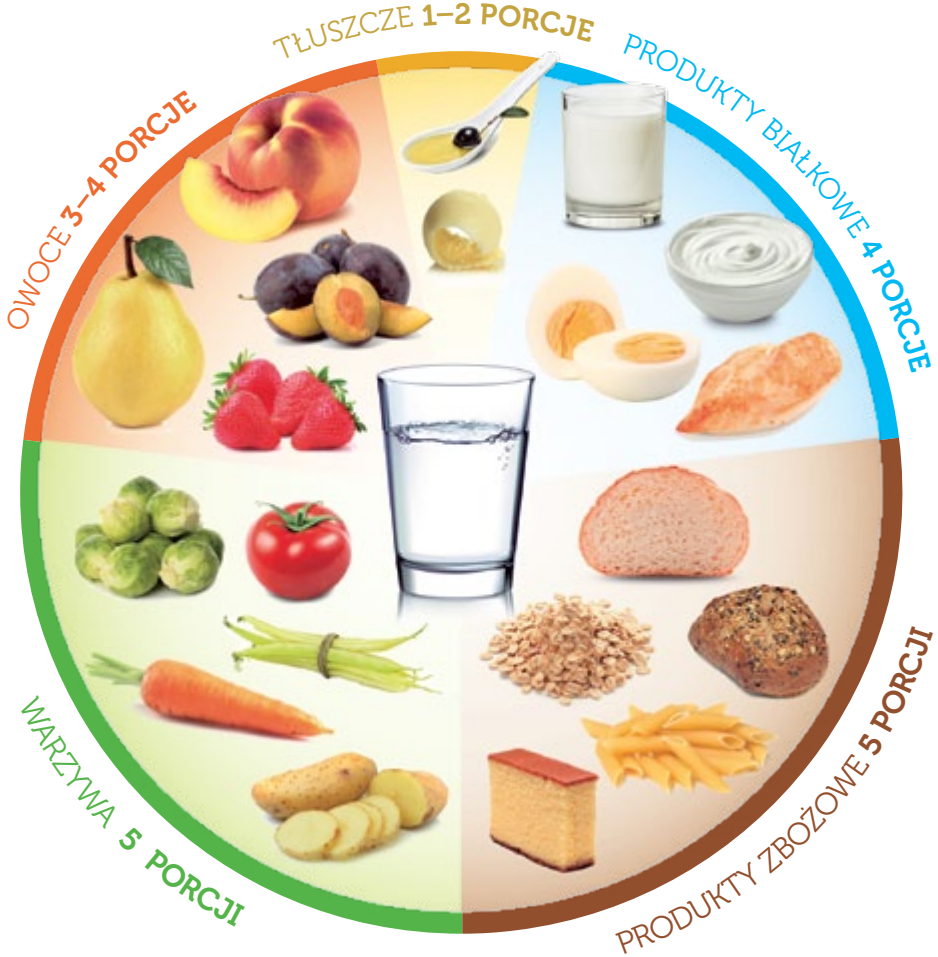
różnych produktów spożywczych zalecanych do spożycia w ciągu dnia dla dziecka w wieku przedszkolnym

Zalecane spożycie – przykładowe wielkości jednej porcji	
PRODUKTY BIAŁKOWE	**4 porcje**
1 szklanka mleka, 1/2 sklanki jogurtu/kefiru/maślanki	
2–3 łyżeczki twarożku / sera białego lub 1 plasterek sera żółtego	
1 jajko lub 2 plastry chudej wędliny	
Plaster pieczonego schabu lub ryby lub 1/2 małej piersi kurczaka	
PRODUKTY ZBOŻOWE	**5 porcji**
1/2 bułki pszennej lub 1 kromka chleba jasnego	
1 bułka pełnoziarnista lub 1 kromka chleba razowego	
1/2 szklanki płatków zbożowych	
1/2 szklanki ugotowanej kaszy gryczanej lub makaronu lub ryżu	
Naleśnik lub placuszek lub ciasto drożdżowe lub biszkopt	

* Wielkość porcji oszacowano za pomocą „Albumu fotografii produktów i potraw", IŻŻ 2000 oraz programu żywieniowego „dieta 5.0", IŻŻ

Zalecane spożycie – przykładowe wielkości jednej porcji	
WARZYWA	**5 porcji**
Warzywa żółte, np. 5 fasolek szparagowych	
Warzywa pomarańczowe, np. 1/2 szklanki tartej marchwi	
Warzywa białe, np. 2 ziemniaki	
Warzywa czerwone, np. 1 pomidor	
Warzywa zielone, np. 1/2 szklanki brokułów lub brukselki	
OWOCE	**3–4 porcje**
Owoce żółto-pomarańczowe i białe, np. jabłko średnie lub gruszka lub morele (3 sztuki)	
Owoce fioletowo-purpurowe, np. 1/2 szklanki porzeczek lub jagód	
Owoce czerwone, np. 1/2 szklanki malin	
1/2 szklanki soku ze świeżych owoców	
TŁUSZCZE	**1–2 porcje**
1 łyżeczka oliwy z oliwek/oleju rzepakowego,	
1 łyżeczka masła	

Modelowy talerz żywieniowy dla dziecka (1400 kcal)



Źródło: opracowanie własne

Posiłki dla dzieci

Posiłki podstawowe

Śniadanie

Śniadanie to pierwszy posiłek spożywany w ciągu dnia. Dla dzieci podstawą posiłku śniadaniowego powinno być mleko i jego przetwory – ser twarogowy, kefir lub jogurt z dodatkiem owoców, ciepłe napoje mleczne – kawa zbożowa, kakao. Część dzieci domaga się tradycyjnych zup mlecznych, inne odmawiają ich spożywania. Coraz popularniejsze są różnego rodzaju płatki śniadaniowe łatwe do przygotowania, bo wymagające tylko połączenia z mlekiem. W zestawie śniadaniowym dziecka należy uwzględniać także inne produkty białkowe – jaja, pasty mięsno-warzywne, sałatki warzywne z serem lub wysokiej jakości wędlinami, przygotowywane tuż przed podaniem.

Ważna jest kompozycja śniadań. Jeśli dziecko pije sok owocowy, kanapka śniadaniowa powinna być źródłem białka, czyli przygotowana z chudą wędliną lub serem twarogowym albo pastą z jaj. Nie należy łączyć takich samych produktów, np. zupy mlecznej z lanym ciastem i jaja w jednym zestawie śniadaniowym. Dzieciom poleca się urozmaicony asortyment pieczywa – pszenne, mieszane żytnio-pszenne, razowe, cienko krojone w małe kromeczki. Kanapki mogą być dekorowane cząstkami warzyw i owoców (np. krążkami pomidorów, plasterkami owoców kiwi, jabłka, sałatą, szczypiorkiem, krążkami rzodkiewki itp.).

Posiłek obiadowy

Obiad powinien być głównym pod względem wartości odżywczej i energetycznej posiłkiem w ciągu dnia. Posiłek obiadowy powinien składać się z zupy przygotowanej na bazie warzyw i drugiego dania. Drugie danie należy przygotować z mięsa, drobiu, ryby lub jaj z dodatkiem ziemniaków, kaszy lub makaronu i warzyw w postaci jarzynki, surówki. Niekiedy zupę jarzynową można zastąpić sokiem warzywnym lub warzywno-owocowym, bogatym między innymi w witaminę C. Podstawową technologią przygotowania potraw powinno być gotowanie. Jeśli dziecko jest tzw. niejadkiem, posiłek zaczynamy od potrawy mięsno-jarzynowej. Posiłek można zakończyć lekkim, wartościowym deserem – niewielką ilością soku, kompotem, porcją owoców lub domowym biszkoptem.

Kolacja

Posiłek kolacyjny powinien być lekkostrawny. Potrawy gotowane mogą urozmaicić standardowe zestawy z kanapkami. W jadłospisach kolacyjnych dzieci należy uwzględnić wysokowartościowe produkty spożywcze, które są źródłem białka, witamin i składników mineralnych – chude mięso, mleko i jego przetwory, a wśród nich mleczne napoje fermentowane – kefir, jogurt, maślanka.

Wartość odżywcza posiłku kolacyjnego dzieci przełożona na jadłospis to np. 1/2 szklanki herbatki owocowej, kanapka z chleba razowego z masłem szczypiorkowym, chudą szynką i plastrem pomidora, deser owocowy z jogurtem albo kefir lub jogurt naturalny, 1–2 łyżki kaszy gryczanej z jajem sadzonym, cząstki gotowanego kalafiora lub brokuły. Posiłek kolacyjny bogaty w węglowodany, witaminy i składniki mineralne działa uspakajająco i może być korzystny dla dzieci nadaktywnych. Podobnie może działać szklanka ciepłego mleka wypita przed snem.

Posiłki popołudniowe przygotowywane w domu dla dzieci uczęszczających do przedszkola są zróżnicowane. Najczęściej jest to kolacja dziecka przy jednym stole z posiłkiem obiadowo-kolacyjnym rodziców po ich powrocie z pracy. Dla niektórych dzieci jest to drugi obiad. Niekiedy ostatnim posiłkiem popołudniowym dzieci jest bogatszy podwieczorek i owoce zjadane przed snem. Ten zróżnicowany wzorzec żywienia dzieci wymaga indywidualnych jadłospisów.

Posiłki mniejsze

Drugie śniadanie, podwieczorek

Drugie śniadanie i/lub podwieczorek powinny stanowić uzupełnienie puli energetycznej całodziennej diety dziecka. Mogą być one posiłkami przygotowywanymi na bazie mleka lub jogurtu. Polecane są także świeże owoce podawane w formie kolorowych, odpowiednio dobranych smakowo kompozycji, także soki, przeciery owocowe i potrawy zaliczane do deserów, stanowiące połączenie owoców z kleikiem, kaszką lub biszkoptem. Wiele smacznych potraw przygotować można z białego sera, homogenizowanych twarożków, z jaj lub z dodatkiem jaj – omlety, naleśniki. W potrawach o słodkim smaku polecane przyprawy to cukier waniliowy, wanilia, cynamon, goździki. Inne dodatki to miód, kakao, a także bakalie, które podwyższają wartość energetyczną i odżywczą potraw. Migdały, orzechy mogą stanowić dobre źródło mikroelementów – pierwiastków śladowych, takich jak cynk, mangan, molibden, miedź. Należy pamiętać jednak o odpowiednim stopniu rozdrobnienia orzechów i migdałów w potrawach dla dzieci. Dzieciom młodszym można podawać porcję budyniu lub kisiel mleczny z owocami, dzieciom starszym – porcję ciasta z napojami mlecznymi lub koktajle mleczno-owocowe.

Nie poleca się w żywieniu dzieci tych potraw i deserów, które zawierają dużo tłuszczu, zwłaszcza tłuszczu cukierniczego, i cukru.

Dzieci bardzo aktywne, zużywające wiele energii na zabawę albo procesy uczenia, domagają się uzupełnienia swojej diety różnymi produktami.

Powinny to być świeże owoce – np. cząstki jabłka, mandarynki lub pomarańczy obranej z białej otoczki, plasterki banana, herbatniki biszkoptowe przygotowane w domu, cząstki gotowanych warzyw – marchwi, kalafiora, fasolki szparagowej, soki owocowe przecierowe, a przede wszystkim produkty białkowe – plasterki sera, mleko, jogurt naturalny, który można podawać ze świeżymi owocami lub przecierami owocowymi.

Wskazówki praktyczne

Istotne informacje dotyczące organizacji całodziennej diety dziecka, pomocne dla rodziców/opiekunów

- Codziennie podawaj dziecku pieczywo i przetwory zbożowe pochodzące z pełnego przemiału zbóż , np. pieczywo razowe, pieczywo typu Graham.
- Produkty nabiałowe, takie jak mleko, jogurt, kefir, maślanka (częściej wybieraj produkty naturalne), sery, powinny być wykorzystywane codziennie, a jaja 3–4 razy w tygodniu.
- Zadbaj o codzienne porcje warzyw i owoców.
- Chude mięso, w tym wędliny wysokiej jakości, powinny być spożywane nie częściej niż 2–3 razy w tygodniu, natomiast mięso drobiowe (zawsze bez skórki) – 2–3 razy w tygodniu, ryby zaś obowiązkowo 1–2 razy w tygodniu.
- Do sporządzania potraw oraz w posiłkach należy wykorzystywać tłuszcze roślinne (najlepiej oliwa z oliwek, olej rzepakowy), ograniczać udział tłuszczów zwierzęcych.

W żywieniu dziecka unikaj:

- przekarmiania;
- produktów i potraw zawierających duże ilości tłuszczów i węglowodanów (tłustych serów, tłustego mięsa i wędlin, ryb w oleju, cukru, ciast i ciastek, jasnego pieczywa);
- różnych słodyczy;
- żywności znacznie przetworzonej, zawierającej duże ilości substancji dodatkowych (konserwantów, barwników, sztucznych aromatów);
- nadmiernej ilości soli;
- ostrych przypraw, marynat;
- nadmiaru soków – włączaj je do zaplanowanego posiłku.

Nie podawaj:

- surowego mięsa (tatar, befsztyk), które może być przyczyną zakażeń, np. toksoplazmozą;
- surowych owoców morza i ryb (sushi, ostrygi) – mogą być one źródłem groźnych bakterii chorobotwórczych lub pasożytów;
- ryb złowionych w zanieczyszczonych wodach;
- nieprawidłowo przechowywanych serów pleśniowych i miękkich typu feta czy camembert, które mogą być źródłem bakterii z rodzaju *Listeria* i przyczyną zakażenia u dziecka;
- surowych jaj i niepasteryzowanego mleka.

Najczęstsze problemy zdrowotne i błędy obserwowane w żywieniu dzieci w wieku przedszkolnym

Nadmiar masy ciała:

- To zaburzenie w odżywianiu, u którego podstaw leży dysproporcja pomiędzy energią uzyskaną z pożywienia a wydatkowaną przez organizm dziecka. Prowadzi to w konsekwencji do przyrostu masy ciała, wyrażającego się przede wszystkim nadmiernym rozwojem tkanki tłuszczowej. BMI, czyli wskaźnik masy ciała dziecka **powinien obliczyć i ocenić lekarz opiekujący się dzieckiem.**
- **Nadwaga** definiowana jest jako wartość BMI dziecka mieszcząca się w przedziale 85.–95. centyla, otyłość rozpoznaje się, jeśli wartość BMI przekracza 95. centyl, na siatkach centylowych według płci i wieku dziecka.
- **Otyłość** już u dzieci w wieku przedszkolnym może prowadzić do zaburzeń świadczących o powikłaniach z nią związanych (zaburzenia gospodarki lipidowej, zaburzenia tolerancji glukozy, nadciśnienie tętnicze, wady postawy).

- **Otyłość** może wywierać niekorzystny wpływ na rozwój emocjonalny i społeczny dziecka – konflikty z rówieśnikami nieakceptującymi otyłego kolegi, jego mniejszej sprawności fizycznej.

Niedożywienie

- Niedożywienie to niedostateczna podaż energii i/lub składników pokarmowych w stosunku do potrzeb rozwijającego się organizmu dziecka.
- Niedobory żywieniowe u dzieci w tym wieku mogą skutkować **zaburzeniem rozwoju fizycznego** polegającym na braku prawidłowych przyrostów masy ciała, utracie masy ciała, a następnie także zahamowaniu przyrostów wysokości (tempa wzrastania).
- Niedobory pokarmowe dotyczyć mogą wszystkich lub niektórych składników odżywczych.
- Przewlekły niedobór wapnia i witaminy D w diecie skutkować może między innymi rozwojem krzywicy, uniemożliwia osiągnięcie odpowiedniej (optymalnej) szczytowej masy kostnej, a tym samym zwiększa ryzyko rozwoju osteopenii czy też osteoporozy.
- Niedobór żelaza w diecie odpowiedzialny być może za większą podatność na zakażenia układu oddechowego, zaburzenia funkcji poznawczych, gorszy rozwój motoryczny dziecka. Czasem jedynymi objawami przewlekłego niedoboru żelaza w diecie może być gorsze samopoczucie dziecka – apatia lub rozdrażnienie, bóle głowy, osłabienie, niechęć do zabawy.

Próchnica zębów

- Dzieci w wieku przedszkolnym mają już zazwyczaj pełne uzębienie mleczne (20 zębów) i wymagają systematycznej pielęgnacji uzębienia i jamy ustnej. Zęby mleczne, podobnie jak i zęby stałe, narażone są na rozwój próchnicy.
- Próchnica zaliczana jest do chorób zakaźnych tkanek twardych zęba, powodowana jest przez bakterie płytki nazębnej.
- Podatność na rozwój próchnicy to wypadkowa zależna między innymi od predyspozycji osobniczej, występowania niektórych chorób, niedostatecznej lub niewłaściwej pielęgnacji jamy ustnej, ale także od nieprawidłowego sposobu odżywiania się (pojadanie między posiłkami, spożywanie nadmiernej ilości słodyczy oraz słodkich i gazowanych napojów, niedobór w diecie wapnia, fosforu, witamin i niektórych mikroelementów).

- Chore – zmienione próchniczo – zęby mleczne są źródłem zakażenia zębów stałych.

Zaparcie stolca

Zaparcie stolca to zbyt mała częstość wypróżnień lub oddawanie zbitych stolców z wysiłkiem. Problem ten występuje u około 15% populacji dziecięcej. Najczęstszą postacią zaparcia stolca u dzieci jest tzw. zaparcie nawykowe. Dziecko unika wypróżnień z powodów emocjonalnych, np. obawy przed dolegliwościami, które mu towarzyszą, oporów przed oddawaniem stolca poza domem, problemów w przedszkolu, domu, a także nieprawidłowych nawyków żywieniowych (diety ubogoresztkowe, niewystarczająca podaż płynów, nieodpowiedni rodzaj płynów) i zbyt małej aktywności fizycznej. Im dłużej dziecko wstrzymuje stolec, tym trudniejsze staje się jego oddawanie, co utrwala problem.
Normalizacja wypróżnień u dzieci jest ważna, ponieważ obserwacje wskazują na związek między występowaniem zaparcia stolca w dzieciństwie a jego występowaniem w późniejszym okresie życia.

Najczęściej obserwowane błędy żywieniowe u dzieci w wieku przedszkolnym to:

- nadmiar słodyczy, znaczne ilość cukierków, lizaków, batonów, gum do żucia oraz słodkich napojów. Zbyt duża ilość sacharozy i innych cukrów w diecie dzieci może oddziaływać niekorzystnie na wchłanianie składników mineralnych, takich jak cynk i żelazo. Natomiast częste picie soków owocowych i słodkich napojów przez dzieci może przyczyniać się do powstawania niedoboru masy ciała lub nadwagi/otyłości;
- niedobór warzyw, zarówno bogatych w karoten (prowitamina A), jak i będących źródłem witaminy C, może zwiększać podatność na infekcje;
- zbyt małe spożycie produktów będących źródłem wapnia. Wapń stanowi podstawowy materiał budulcowy kości i zębów. Odpowiednia ilość wapnia w diecie decyduje o uzyskaniu genetycznie określonej szczytowej masy kości w okresie ich maksymalnej mineralizacji. Dlatego też należy zwracać uwagę na odpowiednie spożycie przez dzieci mleka i przetworów mlecznych. Dzieciom należy podawać pasteryzowane, świeże mleko płynne, jogurty naturalne, kefiry, sery twarogowe. Dla przykładu szklanka mleka (250 ml) pokrywa 1/4 dziennego zapotrzebowania na wapń.

Przykładowe jadłospisy i wybrane przepisy

Przedstawione jadłospisy dla dzieci 4–6 lat dostarczają dziennie średnio:

- 1394 kcal (zalecane spożycie – 1400 kcal),
- 55,8 g białka, co stanowi 16% energii – zalecane spożycie: około 15% energii pochodzącej z białka w stosunku do ogólnej puli energetycznej,
- 49,7 g tłuszczu, co stanowi 32% energii – zalecane spożycie: około 30% energii pochodzącej z tłuszczu w stosunku do ogólnej puli energetycznej,
- 185 g węglowodanów, co stanowi 53% energii – zalecane spożycie: około 50–70% energii pochodzącej z węglowodanów w stosunku do ogólnej puli energetycznej,
- 841 mg wapnia (zalecane spożycie – 1000 mg),
- 8,6 mg żelaza (zalecane spożycie – 10 mg),
- 2,5 µg witaminy D

(Zgodnie z zaleceniami Zespołu Ekspertów podaż witaminy D dla dzieci w wieku 1–18 lat powinna wynosić 600–1000 j.m., tj. 15–25 µg/dzień. Podaż witaminy D z diety dziecka jest z reguły niewystarczająca, stąd konieczność uzupełniania potrzebnej dawki w postaci suplementacji, zawsze po konsultacji z lekarzem pediatrą/rodzinnym).

Sposób żywienia dzieci w wieku przedszkolnym zależy w dużej mierze od środowiska rodzinnego, dlatego dbaj o prawidłową dietę stołu rodzinnego, zachęcaj dziecko do wspólnego przygotowywania posiłków, nakrywania do stołu i umożliwiaj mu taką pracę.

Jadłospisy dla dziecka
w wieku przedszkolnym 4–6 lat

Dzień 1.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Kaszka na pobudkę *Kasza kukurydziana błyskawiczna na mleku z miodem gryczanym i tartym jabłkiem* • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • kasza kukurydziana (30 g – 2 łyżki) • miód (12 g – 1 łyżeczka) • jabłko (75 g –2–3 łyżki)	**Pucharek owoców** • gruszka (50 g – 1/2 małej sztuki) • winogrona (50 g – 10 kulek) • arbuz (50 g – 2 łyżki) *Wszystkie owoce łącznie 150 g*	**Krem z jarzyn z obłoczkiem serowym** • zupa krem z jarzyn z dodatkiem serka twarogowego (250 ml –1 szklanka) • ziemniak (75 g – 1 sztuka) • serek twarogowy (20 g – 1 łyżka)

Dzień 2.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Omlet Puchatek, mleko *Omlet biszkoptowy z rodzynkami i konfiturą truskawkową* • omlet (120 g) • rodzynki (10 g – 1 łyżka) • konfitura truskawkowa (10 g – 1 łyżeczka) • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka)	**Talerz owoców** *Cząstki mandarynek* • mandarynka (130 g – 2 małe sztuki)	**Zupa krem z pieczarek z mięsnymi kuleczkami** • zupa (250 ml – 1 szklanka) • mięsne pulpety (50 g – 2 małe sztuki) • natka pietruszki (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 1.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Zapiekane klopsiki mięsne, kasza jęczmienna na sypko, marchewka z groszkiem, plastry gruszki • kasza jęczmienna (po ugotowaniu 60 g –3 łyżki) • natka pietruszki (1 łyżeczka) • pulpet mięsny (65 g – 1 sztuka) • marchewka z groszkiem (80 g –1/2 szklanki) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • sok ze świeżej cytryny, przyprawy do smaku • plastry gruszek (50 g – 2–3 plasterki)	**Kisiel domowy ze świeżych lub mrożonych owoców (malinowy) z nutą śmietankowo-waniliową, biszkopt mały** • kisiel (175 ml – 3/4 szklanki) • biszkopt (10 g – 1–2 sztuki) • śmietanka 12% (20 g –2 łyżki) • wanilia do smaku	**Kolorowa sałatka z szynki, sera żółtego, papryki i kukurydzy, bułeczka razowa z ziarnami i masłem, kawa zbożowa z mlekiem** • sałatka (50–75 g – 2–3 łyżki) kukurydza (15 g – 1 łyżka), szynka (10 g – 1 mały plasterek), papryka (5 g – 1 cienki pasek), ser żółty starty (10 g – 1/2 łyżki), majonez (5 g –1 łyżeczka), jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka), ketchup (1 łyżeczka), szczypiorek • bułka (35 g – 1 mała sztuka) + masło (5 g –1 płaska łyżeczka) • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) + kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g –1 łyżeczka)

Dzień 2.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Karbowane wstążki na słodko z serem twarogowym i cynamonem, surówka z marchwi, kompot z jabłek *Makaron orkiszowy (Reginette) z serem twarogowym i cynamonem* • makaron (po ugotowaniu 120 g – 1 szklanka) • ser twarogowy (30 g – 1–2 łyżki) • śmietanka 12% (30 g – 3 łyżki) • marchewka (50 g – 2 łyżki) • cukier (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) • jabłko (20 g –1 łyżka) • cynamon • lekko słodki kompot z jabłek (250 ml – 1 szklanka)	**Kanapka z morelowym schabem** *Pieczywo razowe, masło, pieczony schab nadziewany morelami, ogórek kwaszony w plasterkach* • pieczywo razowe (30 g – kromka) • masło (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) • schab pieczony (25 g – 1 plaster) • ogórek kwaszony (50 g – 1 sztuka)	**Waniliowe płatki jęczmienne na dobranoc** *Płatki błyskawiczne jęczmienne na mleku z bananem i wanilią* • mleko 2% tłuszczu (250 ml –1 szklanka) • płatki jęczmienne (25 g – 2 –3 łyżki) • banan (170 g – 1 sztuka)

Jadłospisy dla dziecka
w wieku przedszkolnym 4–6 lat

Dzień 3.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Śniadanie raz, dwa, trzy *Bułka owsiana, masło, serek śmietankowy do smarowania, rzodkiewka, pomidor, herbata z mlekiem* • bułka owsiana (50 g – 1 sztuka) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • miód (12 g – 1 łyżeczka) • serek śmietankowy (20 g – 1 łyżka) • rzodkiewka (20 g – 2 sztuki) • pomidor (50 g – 1 mała sztuka) • mleko 2% tłuszczu (150 ml – 1 filiżanka)	**Porcja owoców** *Owoce: połówki śliwek bez pestek* • śliwki (80 g – 4 sztuki)	**Kremowa zupa z kalafiora** *Zupa krem z kalafiora z dodatkiem jogurtu naturalnego* • zupa kalafiorowa (250 ml – 1 szklanka) • ziemniak (75 g –1 sztuka) • masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • koperek (1/2 łyżeczki)

Dzień 3.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Biała rybka z pieczonymi ziemniakami i czerwoną surówką, kompot z wiśni • halibut pieczony (65 g – 2–3 łyżki) • pieczone ziemniaki (150 g – 2 sztuki) • masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • kapusta pekińska (25 g – 2–3 łyżki) • marchew (25 g – 1 łyżka) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • lekko słodki kompot z wiśni (250 ml – 1 szklanka)	**Truskawkowe orzeźwienie** *Koktajl jogurtowo-truskawkowy z płatkami zbożowymi* • jogurt naturalny (150–175 ml – 1 filiżanka) • truskawki (50 g – 5 sztuk) • musli (20 g – 1–2 łyżki) • wanilia	**Jajko pod pierzynką jogurtową z brokułem, bułeczka z masłem, herbata** *Brokuły ugotowane na parze, sos jogurtowy, jajko gotowane* • brokuły na parze (150 g – 1/4 sztuki) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • jajko gotowane (50 g – 1 sztuka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • bułka (50 g – 1 sztuka) • czosnek • herbata (250 ml – 1 szklanka) • miód (12 g – 1 łyżeczka)

Dzień 4.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Czekoladowa mgiełka *Płatki orkiszowe na mleku z wiórkami czekolady* • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • płatki orkiszowe (20 g – 2 łyżki) • czekolada (12 g – 3 kostki)	**Malinowy pucharek** • maliny (150 g – 1 szklanka)	**Biała zupa szparagowa** *Zupa krem ze szparagów* • zupa szparagowa (250 ml – 1 szklanka) • lane kluski (po ugotowaniu 65 g – 2 łyżki) • śmietana 18% (20 g – 1 łyżka)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 4.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Śliwkowe kule oprószone złotem, maślanka lub kefir *Knedle ze śliwkami* • knedle (240 g – 4 sztuki) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • bułka tarta (8 g – 1 łyżka) • cukier (5 g– 1 płaska łyżeczka) • maślanka lub kefir (150 – 175 ml – 1 filiżanka)	**Sałatka „Sportowa drużyna", pieczywo korzenne z masłem, herbata** • ser mozzarella kulki (30 g – 2 kulki) • pomidorki koktajlowe (60 g – 3 sztuki) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • pieczywo (50 g – 1 kromka) + masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • herbata (250 ml – 1 szklanka) + miód (12 g – 1 łyżeczka)	**Żółte babeczki z pumpernikla** *Pumpernikiel z pastą jajeczną, szczypiorkiem i pomidorem* • pumpernikiel (40 g – 1 kromka) • pasta jajeczna (25 g –1–2 łyżki) • szczypiorek (1/2 łyżeczki) • majonez (1/2 łyżeczki) • pomidor (50 g – 1 mała sztuka)

Jadłospisy dla dziecka
w wieku przedszkolnym 4–6 lat

Dzień 5.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Słodkie śniadanie z dynią *Kuskus na mleku z dynią i wanilią* • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • kasza kuskus lub manna (30 g – 2 łyżki) • mus dyniowy (20 g – 1 łyżka) • masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • miód (12 g – 1 łyżeczka) • wanilia do smaku	**Dwukolorowy deser** *Porcja owoców (brzoskwinia, kiwi)* • brzoskwinia (150 g – 1 duża sztuka) • kiwi (80 g – 1 sztuka)	**Zupa warzywna z brukselką i koperkiem** • zupa jarzynowa (250 ml – 1 szklanka) • ziemniaki (75 g – 1 sztuka) • koperek (1/2 łyżeczki) • śmietana (20 g – 1 łyżka) • włoszczyzna (35 g – 1–2 łyżki) • brukselka gotowana (30 g – 2 sztuki)

Dzień 6.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Śniadanie z jajkiem, kawa zbożowa z mlekiem i miodem *Pieczywo żytnie z masłem, jajko gotowane, pomidor, ogórek, koperek* • pieczywo żytnie (35 g –1 kromka) + masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • jaja (50 g – 1 sztuka) • koperek (1/2 łyżeczki) • pomidor (130 g – 1 średnia sztuka) • ogórek świeży (50 g – 1 sztuka) • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) + kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 łyżeczka)	**Morelowa uczta** • morele (120 g – 2–3 sztuki)	**Zupa krem z zielonego groszku ze śmietanką i grzankami razowymi** • zupa krem z zielonego groszku (250 ml – 1 szklanka) • śmietana 18% tłuszczu (20 g – 1 łyżka) • drobne grzanki (20 g – 2 łyżki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 5.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Plaster pieczonej wołowiny, kasza jaglana, buraczki, kompot z agrestu • kasza jaglana (po ugotowaniu 75 g – 3 łyżki) • pieczona wołowina (65 g – 3 łyżki) • włoszczyzna (20 g – 1 łyżka) • natka pietruszki (1/2 łyżeczki) • buraczki (60 g – 2 łyżki) • masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • sok ze świeżej cytryny (1/2 łyżeczki) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • lekko słodki kompot z agrestu (250 ml – 1 szklanka)	**Jogurtowe placuszki z płatków owsianych z musem owocowym** • placek jogurtowy (80 g – 2 sztuki) • mus (25 g – 2 łyżki) ze świeżych malin (100 g – 1/2 szklanki)	**Kolacja małego pirata** *Chleb pytlowy, pasta rybna z makreli, pomidor krojony w krążki, kawa zbożowa z mlekiem* • chleb żytni pytlowy (35 g – 1 kromka) • pasta z makreli (25 g – 1 łyżka) • pomidor (25 g – 2 plasterki) • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) + kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 łyżeczka)

Dzień 6.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Pieczony filet z piersi kurczaka, ryż długoziarnisty, mizeria z koperkiem, kompot z rabarbaru • ryż (po ugotowaniu 60 g – 3 łyżki) • natka pietruszki (1 łyżeczka) • pieczony filet z piersi kurczaka (65 g – 1 sztuka) • mizeria (50 g –2–3 łyżki) • śmietana 12% – (20 g –1 łyżka) • szczypiorek (1/2 łyżeczki) • olej rzepakowy (5 g –1 łyżeczka) • sok ze świeżej cytryny, przyprawy do smaku • lekko słodki kompot z rabarbaru (250 ml – 1 szklanka)	**Leniuszki serowe z cynamonem** *Kluski leniwe z serka z cynamonem* • kluski (50 g – 2–3 sztuki) • masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • bułka tarta (5 g – 1 łyżeczka) • cynamon do smaku	**Bajeczne płatki jaglane** *Płatki jaglane błyskawiczne na mleku z rodzynkami* • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • płatki jaglane (35 g – 2–3 łyżki) • rodzynki (20 g –2 łyżki)

Jadłospisy dla dziecka
w wieku przedszkolnym 4–6 lat

Dzień 7.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Racuszki z bananem, kakao z mlekiem	**Owocowa pychotka** *Sałatka owocowa (truskawki, melon, czerwone winogrona)*	**Zupa pomidorowa z groszkiem owsianym**
• racuchy (50 g – 1 sztuka) • banan (50 g – 1/2 małej sztuki) • olej rzepakowy (5 g –1 łyżeczka) • cukier waniliowy, puder – do smaku • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) + kakao naturalne (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 łyżeczka)	• truskawki (100 g – 10 sztuk) • melon (50 g – 2 łyżki) • winogrona czerwone (30 g – 6 kulek) *Wszystkie owoce łącznie 180 g – szklanka*	• zupa krem (250 ml – 1 szklanka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • groszek owsiany (12 g – 3–4 łyżki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 7.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Kolorowe kokardki, surówka z sałaty i ogórka, kompot z suszonych owoców *Makaron farfalle z tuńczykiem*	**Pieczone jabłko z cynamonem i jogurtem**	**Sałatka ryżowa z cząstkami kurczaka i kukurydzy, herbata**
• makaron kokardki (po ugotowaniu 120 g – 1 szklanka) • tuńczyk w sosie własnym (60 g – 2 – 3 łyżki) • śmietana 12% (20 g – 1 łyżka) • pieczarki (20 g – 1 sztuka) • ser żółty starty (5 g – 1 łyżeczka) • sałata (10 g –2 liście) + ogórek (20 g – 1/2 sztuki) + szczypiorek (1 łyżeczka) + jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) + przyprawy do smaku • lekko słodki kompot z dodatkiem suszonych owoców (250 ml – 1 szklanka)	• jabłko (150 g – 1 sztuka) • jogurt naturalny (175 ml – 1 filiżanka) • cynamon do smaku	• sałatka (120 g – 3–4 łyżki) ryż (po ugotowaniu 20 g – 1 łyżka), kurczak (20 g – 1 łyżka), oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka), kukurydza (5 g – 1 łyżeczka), ananas (20 g – 1/2 plastra), jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka), majonez (1/2 łyżeczki) • herbata (250 ml – 1 szklanka) + cytryna (5 g – 1 plasterek) + miód (12 g – 1 łyżeczka)

Przepisy

Omlet biszkoptowy z rodzynkami i konfiturą

Składniki:

- jaja (2 sztuki)
- jogurt naturalny (2 łyżki)
- mąka pszenna (2 czubate łyżki)
- masło (2 łyżeczki)
- cukier z prawdziwą wanilią (łyżeczka)
- rodzynki (1 łyżka)
- skórka pomarańczowa
- konfitura truskawkowa

Sposób przygotowania:

Przygotować dwa garnuszki /naczynia. Do pierwszego wbić żółtka jaja, do drugiego białka. Do żółtek dodać jogurt, mąkę i wanilię, a następnie dokładnie wymieszać do uzyskania jedno-litej lekko gęstej masy. Z białek jaja ubić pianę. Dodatek 2–3 kropli cytryny pod koniec ubijania piany zapewni jej maksymalną sztywność. Ustawić małą patelnię na minimalnym płomieniu i położyć odmierzoną porcję masła. Gdy masło zacznie się rozpuszczać, do ubitej piany dodać ciasto, rodzynki i skórkę pomarańczową. Delikatnie i jak najkrócej wymieszać masę mikserem i przelać ją na patelnię z roztopionym, ale nie nadmiernie rozgrzanym masłem. Po 10 minutach unieść omlet za pomocą łopatki. Jeśli spód ma już złoty kolor, ostrożnie przekręcić go na drugą stronę na kolejne 10 minut. Ponownie przekładać dwukrotnie na 3–4 minuty. Podawać z konfiturą truskawkową.

Kisiel malinowy ze śmietanką i wanilią i biszkoptem

Składniki:

- maliny (1 szklanka)
- woda (3/4 szklanki)
- cukier (1 płaska łyżeczka)
- mąka ziemniaczana (czubata łyżka)

Sposób przygotowania:

Maliny starannie opłukać pod wodą, odsączyć. Zagotować pół szklanki wody z cukrem i malinami, a następnie przetrzeć przez sito lub zmiksować. W pozostałej ilości wody wymieszać mąkę ziemniaczaną i dodawać powoli do gorącego przecieru z malin, ciągle mieszając, i doprowadzić do zagotowania. Gotowy kisiel przelać do salaterek lub miseczek i ostudzić. Podawać ze słodką śmietanką z wanilią i biszkoptem.

Sałatka z szynką i kukurydzą

przepis dla rodziny

Składniki:

- ser żółty (3 grube plastry)
- kukurydza konserwowa (3 łyżki)
- papryka czerwona (1/4 sztuki)
- szynka chuda (3 plastry)
- szczypiorek (szczypta do posypania)
- jogurt naturalny (2 łyżki)
- majonez łagodny (1 łyżeczka)
- ketchup (1/2 łyżeczki)

Sposób przygotowania:

Kukurydzę odsączyć na sitku. Ser żółty, paprykę i szynkę pokroić w drobną kostkę i połączyć. Dodać posiekany szczypiorek. W osobnym małym naczyniu wymieszać jogurt, majonez i ketchup. Wszystkie składniki połączyć i delikatnie wymieszać.

Farfalle z tuńczykiem

przepis dla rodziny

Składniki:

- makaron farfalle (400 g)
- tuńczyk w sosie własnym (2 opakowania, ok. 400 g)
- cebula (2 sztuki)
- pieczarki (4–5 sztuk)
- czosnek (2 ząbki)
- śmietana (opakowanie, ok. 180 g)
- jogurt naturalny (2 łyżki)
- ser żółty starty na wiórki (3 łyżki)
- cytryna (sok do smaku)
- olej rzepakowy do podsmażenia
- natka pietruszki lub świeża bazylia

Sposób przygotowania:

Ugotować makaron. Pokrojoną w kostkę cebulę podsmażyć na delikatnym ogniu na złoty kolor, następnie dodać na patelnię pokrojone w talarki pieczarki i po ok. 7 minutach – tuńczyka. Po kilku minutach dodać śmietanę połączoną z jogurtem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Całość pozostawić jeszcze chwilę na ogniu, a następnie dodać do makaronu i delikatnie wymieszać. Przyprawić do smaku sokiem z cytryny. Makaron podawać z posypanym żółtym serem, natką pietruszki lub bazylią.

Jogurtowe placki z płatków owsianych z musem jagodowym

przepis dla rodziny

Składniki:

- jogurt naturalny (4 łyżki)
- płatki owsiane (3 łyżki)
- jajo (1 sztuka)
- mąka pszenna (2 łyżki)
- cukier z prawdziwą wanilią (1 łyżeczka)
- olej rzepakowy do smażenia
- mus jagodowy (2 łyżki)

Sposób przygotowania:

Do naczynia dodać płatki owsiane, jogurt naturalny, mąkę pszenną i cukier waniliowy. Wymieszać z wbitym jajkiem i smażyć na patelni placuszki na złoty kolor. Podawać z musem jagodowym.

Aktywność ruchowa dziecka – zabawy wspierające jego rozwój fizyczny

Rodzaje aktywności fizycznej w wieku przedszkolnym

Podstawą treningu zdrowotnego i treningu dla dzieci są wysiłki o charakterze wytrzymałościowym. Założeniem treningu wytrzymałości jest utrzymywanie odpowiedniego rytmu i częstotliwości zajęć, niezbyt intensywnie, ale długotrwale. Nadają się do tego biegi, marsze, marszobiegi, jazda rowerem, pływanie, ćwiczenia przy muzyce oraz gry zespołowe. Nie spełniają natomiast warunku wytrzymałości wysiłki intensywne krótkotrwałe (sprinty, skoki, rzuty), a także statyczne (dźwigania, zwisy) i figury gimnastyczne. Zalecany czas ćwiczeń wytrzymałościowych dla wieku 4–6 lat wynosi 20–30 minut przy realizacji zajęć w formie zabawowej. Korzystne są wysiłki dynamiczne, cykliczne (jak obszerne ruchy kończyn lub ruchy naprzemienne wykonywane w odpowiednim dość szybkim tempie).

Od strony rozwoju motorycznego okres przedszkolny jest nacechowany doskonaleniem chodu oraz nabywaniem nowych form lokomocji, takich jak: bieganie, podskoki, skoki na odległość i bieganie w podskokach. Poruszanie się w ten sposób wymaga kontroli równowagi ciała, koordynacji i zwinności oraz orientacji przestrzennej z opanowaniem kierunków ruchu. Bieg jest zwykle opanowany ok. 3. roku życia. Ponieważ jest to złożona czynność związana z okresową utratą kontaktu z podłożem, to pełna kontrola tej umiejętności motorycznej jest osiągana nie wcześniej niż między 5. a 6. rokiem życia, kiedy dziecko opanuje siły zewnętrzne i może łatwo wystartować, zatrzymać się lub zmienić kierunek biegu. Jako naturalne środki rozwoju poleca się w tym okresie ćwiczenia lokomocji, gibkości i zwinności pod postacią zabaw ruchowych (głównie bieżnych), elementów zajęć rytmicznych, dowolności form ruchu bez ograniczeń czasowych. Również w wieku ok. 6 lat dziecko opanowuje sztukę swobodnego podskakiwania. Początkowo jako zeskok (3 lata), później wyskok ku górze, a na końcu skok na odległość i podskakiwanie na jednej nodze (5 lat). Ale już w 6. roku życia potrafi łączyć ok. 10 podskoków w serię. Serie podskoków należy wykorzystać do realizacji gier lub tańca. Najbardziej złożonym wzorcem lokomocyjnym tego okresu jest bieg

z podskokami. Około 5. roku życia u dziecka notuje się tzw. pierwsze apogeum motoryczne. Ruchy wykonywane przez dzieci są wyjątkowo lekkie, płynne i swobodne, chociaż występują pewne trudności w czynnościach precyzyjnych samoobsługowych (sznurowanie butów, zapinanie guzików, posługiwanie się sztućcami). Okres ten powinien obejmować trzy grupy ćwiczeń dodatkowo rozwijających motorykę:

- **ćwiczenia kształtowania lokomocji**, takie jak: biegi, marsze, wyścigi, berek, podskoki, skoki, sztafety, równoważnia (chodzenie po ławeczce gimnastycznej lub rozciągniętym na podłodze sznurku).
- **ćwiczenia gibkości** – przewroty, skłony, zwisy na rękach na trzepaku, na drążku bezpiecznie zamontowanym w drzwiach lub na drabince gimnastycznej, wspięcia, naśladowanie ruchów, tory przeszkód, ogrodowe zestawy do ćwiczeń gimnastycznych.
- **ćwiczenia poczucia rytmu** – są to zajęcia rytmiczno-muzyczne, taniec, elementy baletu i gimnastyki (ćwiczenia wolne).

Pod koniec okresu przedszkolnego pojawiają się także kolejne umiejętności ruchowe, takie jak: rzucanie, uderzanie, kopanie i chociaż pojawiają się one już niekiedy po 1. roku życia, to dopiero w tym okresie osiągają doskonalszą formę. Należy zastosować ćwiczenia, które kształtują koordynację i kombinacje ruchu: bieg z chwytem i rzutem piłki lub woreczka np. z grochem. W aktywności ruchowej kształtującej koordynację ruchów można wykorzystać proste gry typu dwa ognie, zbijak, ringo, berek kucany.

Zorganizowane formy aktywności ruchowej

Zorganizowane zajęcia ruchowe proponowane dzieciom w przedszkolu to:

- zabawy ruchowe, które stanowią podstawową formę zajęć wychowania fizycznego w przedszkolu;
- ćwiczenia gimnastyczne;
- gimnastyka korekcyjna i rytmika,
- zabawy i ćwiczenia w terenie (w ogrodzie, na placu zabaw);
- zabawy i ćwiczenia o charakterze sportowym, na które można dodatkowo zapisać dziecko (np. pływanie, taniec, sztuki walki), realizowane stosownie do lokalnych możliwości.

Należy zadbać, aby do ćwiczeń ruchowych dzieci przebierały się w stroje sportowe.

W przedszkolu można taki strój pozostawiać w przeznaczonym do tego miejscu i zmieniać na czysty co tydzień. Dzieci w wieku przedszkolnym można zapisać także na tzw. alternatywne zajęcia przedszkolne: organizowane przez samorządy, stowarzyszenia, fundacje, świetlice, ogniska dziecięce, miniprzedszkola. Zabawy ruchowe, w tym na świeżym powietrzu, dostarczą maluchom odpowiedniej ilości ruchu.

Rola rodziny

Wiek przedszkolny to początek kształtowania postaw wobec aktywności fizycznej i sportu. To też czas zainteresowania siedzącymi formami spędzania wolnego czasu – oglądaniem telewizji, grami elektronicznymi. Rodzice w tym okresie stanowią dla dziecka bardzo ważny wzór do naśladowania, są też źródłem wiedzy, motywacji do aktywności fizycznej i zasad dotyczących prozdrowotnego stylu życia, proporcji aktywnych i nieaktywnych form spędzania czasu.

Oto kilka wskazówek, o których warto pamiętać, aby zachęcić dziecko do aktywności:

- Zabawa jest podstawową formą aktywności dziecka w wieku przedszkolnym. Warto proponować dzieciom **różne formy zabaw ruchowych**. Dzieci mają naturalną potrzebę ruchu, więc chętnie podejmują tego typu zabawy, pod warunkiem, że są one ciekawe, różnorodne i **dostosowane do ich możliwości** (fizycznych i intelektualnych).
- Dzieci w wieku przedszkolnym zaczynają przejawiać różne zainteresowania – warto zachęcać je do ich rozwijania. Ważne jest, aby **słuchać swojego dziecka** i podejmować aktywności i gry proponowane przez nie. Z kolei proponując dziecku różne nowe zabawy, dajemy mu okazję do poznawania nowych form aktywności, rozwoju nowych umiejętności i zainteresowań.
- Aby dziecko nabyło nowe umiejętności, należy przechodzić stopniowo od prostych do coraz bardziej skomplikowanych zadań. Za każdym razem zachęcać i chwalić wysiłki dziecka. Dzieci w wieku przedszkolnym mogą nauczyć się jazdy na dwukołowym rowerze, hulajnodze, na nartach, łyżwach czy rolkach. Są to jednak aktywności, których zazwyczaj dzieci nie nauczą się w przedszkolu. Pole do popisu pozostaje więc dla rodziców.
- Sukces to wielka nagroda dla dziecka. Należy pamiętać, aby proponować dziecku takie aktywności, w których ma szansę na **osiągnięcie sukcesu**. Jako sukces należy traktować nawet drobne osiągnięcia. **Chwaląc i nagradzając** dziecko, sprawiamy, że aktywność kojarzy się mu z czymś przyjemnym, co będzie chciało powtarzać w przyszłości.
- Zabawa to potencjalne źródło radości. Jeśli rodzice zaangażują się w zabawę wraz z dzieckiem, może się okazać, że jest to **źródło radości nie tylko dla dziecka, ale też dla rodziców**.
- Aktywność dziecka warto stymulować, dając dzieciom **zabawki**, które zachęcają do aktywności fizycznej, takie jak piłki, latawce, skakanki, hula-hoop. Gdy do tego dodamy naukę umiejętności korzystania z nowej zabawki i wspólną zabawę z rodzicami – sukces jest niemal gwarantowany.
- Aktywność fizyczna to nie tylko zabawy ruchowe, ale też **codzienne aktywności** – spacer do przedszkola, wchodzenie po schodach, prace domowe, w które warto stopniowo włączać dziecko. Dobrze jest od samego początku kształtować u dziecka takie zachowania, w miarę możliwości zastępując jeżdżenie samochodem jazdą rowerem lub chodzeniem na piechotę, jazdę windą – korzystaniem ze schodów. Ważne jednak, aby być w tym konsekwentnym – **tego, czego wymagamy od dziecka, wymagajmy także od siebie.**
- Nie możemy też zapominać o tym, że dziecko uczy się przede wszystkim przez obserwację i modelowanie. Rodzice są dla dziecka podstawowym **wzorem do naśladowania**. Dlatego też chcąc, aby nasze dziecko było aktywne, sami powinniśmy aktywnie spędzać czas, w miarę możliwości uprawiać sport, dając dziecku przykład właściwej postawy wobec aktywności fizycznej i pokazując, że aktywność naprawdę sprawia przyjemność.
- Dzieci potrzebują jasnych **reguł postępowania**. Zasady takie powinny dotyczyć przede wszystkim czasu oglądania telewizji i korzystania z komputera. Ważne jest, aby takie reguły w domu wprowadzić i konsekwentnie ich przestrzegać. Można wprowadzić też np. zwyczaj codziennego rodzinnego spaceru czy niedzielnego wyjścia na basen lub na rower, przekazując dziecku wiedzę, że aktywność fizyczna jest ważna. Należy pamiętać o tym, aby samemu postępować według tych reguł.
- Wakacje to wyjątkowy czas, który rodzina może spędzić wspólnie. Warto, planując wypoczynek, zatroszczyć się o **aktywne spędzenie** tego czasu – na wędrówkach, pływaniu, jeździe na rowerze. W codziennym życiu także nie należy zapominać o aktywności –zwykle w najbliższej okolicy mamy parki, place zabaw, ogrody, które warto często odwiedzać z dzieckiem.
- Dzieci w wieku przedszkolnym potrzebują towarzystwa – zarówno rodziców, jak i rówieśników. Jeśli mamy znajomych z dziećmi, warto planować wspólne aktywności – aby dzieci mogły się wzajemnie dopingować, warto też wprowadzać elementy współzawodnictwa. **Rodzinne zawody** to okazja zarówno do osiągnięcia sukcesu, jak i nauki pogodzenia się z porażką i traktowania jej jako mobilizacji do dalszych starań.
- Chcąc „zarazić" dziecko aktywnością fizyczną, pozwólmy mu biegać, skakać, bawić się i cieszyć ruchem, nie zmuszajmy do wykonywania ćwiczeń, których nie lubi, liczmy się z jego zdaniem i dajmy mu możliwości bycia aktywnym – zapewnijmy dostęp do różnych jej form (część dzieci woli grać w piłkę, część pływać, a część tańczyć), ale zapewnijmy też **bezpieczeństwo, odpowiedni strój**, przybory i zadbajmy o **regularność aktywności**.

› *Przykłady ćwiczeń na stronie internetowej www.imid.med.pl, zakładka Do pobrania.*

Zeszyt 4

Żywienie i aktywność fizyczna dzieci w wieku szkolnym

Poradnik dla rodziców

Żywienie i aktywność fizyczna dzieci w wieku szkolnym

Żywienie dzieci w wieku szkolnym – podstawowe zasady, najczęstsze błędy 146

Halina Weker, Marta Barańska ,Grażyna Rowicka, Małgorzata Strucińska

Wprowadzenie 147
- Jakie jest dziecko w wieku szkolnym 147
- Zachowania żywieniowe dzieci w wieku szkolnym 148

Podstawy żywienia 149
- Jakie są potrzeby żywieniowe dziecka w wieku szkolnym 149
- Jak planować dietę dziecka 150

Wskazówki praktyczne 157
- Jakie są najczęstsze błędy w żywieniu dzieci 157
- Jak najprościej możesz skorygować dietę dziecka z nadmiarem masy ciała 157
- Przykładowe jadłospisy i wybrane przepisy dla dzieci w wieku 7–9 lat 160
- Przykładowe jadłospisy i wybrane przepisy dla dzieci w wieku 10-12 lat 170

Aktywność fizyczna dzieci w wieku szkolnym – zabawy ruchowe, sport, rekreacja 180

Lesław Kluba, Izabela Tabak, Anna Oblacińska

Rola aktywności fizycznej w prawidłowym rozwoju dzieci 181

Zasady treningu zdrowotnego 182

Wybór rodzaju aktywności fizycznej odpowiedniej dla dziecka 182

Stosowanie wysiłku fizycznego 184

Przykłady i formy aktywności fizycznej 185

Zorganizowane formy aktywności fizycznej 186

Rola rodziców i rówieśników 187

Żywienie dziecka w wieku szkolnym – podstawowe zasady, najczęstsze błędy

Wprowadzenie

Jakie jest dziecko w wieku szkolnym

U dzieci między 7. a 13. rokiem życia zmienia się dynamika procesów rozwojowych w kierunku doskonalenia czynności poznawczych, takich jak mowa, pamięć, myślenie, uwaga.

W czasie tego procesu dziecko nabywa różnych umiejętności oraz rozszerza zakres swojej wiedzy i doświadczeń związanych ze sferą nie tylko umysłową, ale także emocjonalną, społeczną i fizyczną.

W tym okresie życia dziecko charakteryzuje się dynamicznym rozwojem zarówno procesów poznawczych związanych z uczeniem się, jak i motywacją do rozwijania różnych zainteresowań i zdobywania wiedzy o świecie.

Rodzice odgrywają podstawową rolę w kształtowaniu postaw społecznych i moralnych, dając dziecku poczucie bezpieczeństwa i zaspokajając wszystkie ważne dla niego potrzeby psychiczne, przede wszystkim miłości i akceptacji.

Uspołecznienie dziecka na tym etapie rozwojowym dokonuje się nie tylko w rodzinie, ale także w szkole i innych placówkach poprzez kontakty z wychowawcami oraz rówieśnikami, którzy są bardzo ważną grupą odniesienia. Rodzice, wychowawcy i rówieśnicy mają znaczący wpływ na jego rozwój społeczny, w tym postawy i system wartości.

Zazwyczaj dziecko w tym wieku:

- ma odpowiedni do wieku zasób wiedzy o świecie, który systematycznie rozszerza, ucząc się w szkole i poza nią;
- potrafi samodzielnie myśleć i operować pojęciami abstrakcyjnymi;
- dostrzega już wiele problemów, ale może je rozwiązać tylko z pomocą dorosłych,
- stopniowo uczy się kontrolowania emocji, ale „wybuchy" zarówno złości, jak i radości są powszechne na tym etapie rozwojowym;
- kształtuje swoją osobowość poprzez różne doświadczenia związane z rozwojem

zdolności, wrodzonym temperamentem, ale także poprzez wychowanie w rodzinie, następnie w szkole i innych placówkach;
- lubi aktywność ruchową i chętnie uczestniczy w sportowych grach zespołowych.

Zachowania żywieniowe dzieci w wieku szkolnym

Na zachowania i zwyczaje żywieniowe dzieci w wieku szkolnym ma wpływ wiele czynników, w tym:
- model żywienia rodziny, który ma zasadnicze znaczenie w postępowaniu żywieniowym u dziecka;
- relacje pomiędzy dziećmi i ich rodzicami, a także relacje z rówieśnikami.

Poprzez dietę młodzież niekiedy chce podkreślić swoją indywidualność i niezależność. Bardzo często sposób żywienia młodych ludzi znacznie odbiega od wzorca rodzinnego. Ważna jest edukacja żywieniowa wśród dzieci, a także ich rodziców. Jej celem jest propagowanie zalet, jakie niesie ze sobą prawidłowe odżywianie, uczenie odróżniania produktów o wysokiej wartości odżywczej od produktów bezwartościowych oraz pokazywanie różnic między złymi i dobrymi zwyczajami żywieniowymi.

Podstawy żywienia

Jakie są potrzeby żywieniowe dziecka w wieku szkolnym

W rozwoju dzieci w wieku szkolnym można wyróżnić trzy okresy: wczesnoszkolny (dzieci w wieku 7–9 lat), pokwitania (chłopcy i dziewczęta w wieku 10–12 lat) i młodzieńczy (chłopcy i dziewczęta w wieku 13–15 lat).
Prawidłowe żywienie w dzieciństwie i wieku młodzieńczym między innymi decyduje o harmonijnym wzrastaniu i dojrzewaniu, sprawności fizycznej i zdolności do nauki. Zapobiega niedoborom pokarmowym, a także zmniejsza ryzyko rozwoju chorób dietozależnych, np. miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, cukrzycy.
Według obowiązujących aktualnie norm ustalono, że:
- zapotrzebowanie na energię należy indywidualizować w odniesieniu do masy ciała dziecka i jego aktywności fizycznej. U dzieci o umiarkowanej aktywności fizycznej w wieku **7–9 lat** dobowe zapotrzebowanie na energię wynosi **1800 kcal,** natomiast **u dziewcząt w wieku 10–12 lat – 2100 kcal,** a **u chłopców – 2400 kcal.**
- ilość **białka** w diecie nie powinna być niższa niż 1 g/kg masy ciała dziecka, lecz nie wyższa niż 15% energii z białka w całodziennej zalecanej puli energetycznej.
- **tłuszcze** powinny dostarczać 30% całkowitej energii tak, aby zabezpieczyć wydatek energetyczny dziecka i jego prawidłowe wzrastanie. Bardzo ważna jest podaż odpowiedniej jakości tłuszczu, zwłaszcza źródeł długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (oleje roślinne, oliwa z oliwek, tłuste ryby morskie);
- udział energii z **węglowodanów** w ogólnej puli energetycznej powinien wynosić 50–70%. Należy ograniczyć tzw. cukry dodane (czyli cukry stosowane w produkcji żywności i przygotowywaniu potraw) do poniżej 10% energii. Zaleca się podawać produkty, które są źródłem węglowodanów złożonych, takie jak pełnoziarniste pieczywo, kasze, makaron i produkty z mąki z pełnego przemiału;

- dzienne zapotrzebowanie dziecka w wieku 7–9 lat na **wapń** wynosi 1000 mg, na witaminę D – 15 µg (600 j.m.) – 25 µg (1000 j.m.) zależnie od masy ciała dziecka (Zalecenia Ekspertów z 2013 r.). Natomiast u dziewcząt i chłopców w wieku 10–12 lat zapotrzebowanie na wapń wynosi 1300 mg, na witaminę D – tak jak u dzieci w wieku 7–9 lat, tj. 15 µg (600 j.m.) – 25 µg (1000 j.m.) gdy dziecko ma prawidłową masę ciała, lecz dwukrotnie wyższe, gdy dziecko jest otyłe (30–50 µg, czyli 1200–2000 j.m.);
- głównym źródłem płynów powinna być woda dobrej jakości. Dzieci nie powinny pić słodzonych i gazowanych napojów;
- wraz z wiekiem dziecka stopniowo zmniejsza się jego zapotrzebowanie na energię w przeliczeniu na kilogram masy ciała, natomiast zapotrzebowanie na białko utrzymuje się na stosunkowo stałym poziomie;
- dzieci i młodzież powinny spożywać te produkty, które są źródłem pełnowartościowego białka pokrywającego zapotrzebowanie na wszystkie aminokwasy egzogenne, których organizm nie potrafi sam wytworzyć;
- w wypadku tłuszczu szczególną uwagę należy zwracać na odpowiednie spożycie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, których źródłem są ryby i oleje roślinne. Odgrywają one ważną rolę w przemianach biochemicznych i fizjologicznych organizmu oraz są niezbędnym składnikiem potrzebnym do budowy tkanek. Obecnie zwraca się szczególną uwagę na ograniczanie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów „trans" kwasów tłuszczowych (tłuszcze zwierzęce, wyroby cukiernicze);
- w diecie dzieci powinny przeważać węglowodany złożone, pochodzące z produktów zbożowych i warzyw.

Jak planować dietę dziecka

W żywieniu dzieci i młodzieży szkolnej należy zwracać szczególną uwagę na:
- urozmaicenie i zbilansowanie diety;
- redukcję nadmiaru tłuszczu i cukru w całodziennej racji pokarmowej;
- redukcję produktów bogatych w cholesterol, cukier i sól;
- wyeliminowanie pojadania;
- zwiększenie spożycia mleka i mlecznych napojów fermentowanych i odpowiedniej ilości warzyw i owoców.

Zasady zdrowego odżywiania ucznia

- Zawsze myj ręce przed posiłkiem.
- 4–5 posiłków w ciągu dnia jest na szóstkę:
  - Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.
  - Posiłek obiadowy to zapas siły na aktywne popołudnie.
  - Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.
  - Jedz o stałych porach i nie śpiesz się.
- Pamiętaj:
  - Mleko, jogurty i sery są bazą mocnych kości.
  - Mięso, jaja czy ryby – możesz wybierać!
  - Jedz chleb, a nie bułeczki, doceń potrawy z kasz.
  - Dzień bez świeżych warzyw i owoców to dzień stracony.
  - Dobrą wodą gaś pragnienie.
  - Ruch bez ograniczeń, słodycze z umiarem.

Pomocne mogą być wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania przedstawione w formie zasad zdrowego odżywiania i/lub piramidy żywienia.

*Orientacyjna wielkość porcji**

różnych produktów spożywczych / potraw zalecanych do spożycia w ciągu dnia dla dziecka w wieku 7–9 lat

Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji	
PRODUKTY BIAŁKOWE	**4–5 porcji**
1 kubek mleka i 1/2 opakowania jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki	
2 łyżki twarożku i cienki plasterek sera żółtego	
Jajko lub filet z łososia	
Plaster polędwicy lub 1/2 plastra szynki wieprzowej	
Mały pulpet drobiowy lub łyżka gulaszu cielęcego	
lub cienki plaster schabu pieczonego	
PRODUKTY ZBOŻOWE	**5–6 porcji**
2 kromki pieczywa pszenno-żytniego lub 1 grahamka	
1 bułeczka pełnoziarnista	
1 szklanka ugotowanego makaronu	
1/2 szklanki ugotowanej kaszy gryczanej/jęczmiennej/ryżu	
1/2 szklanki płatków zbożowych	

* Wielkość porcji oszacowano za pomocą „Albumu fotografii produktów i potraw", IŻŻ 2000 oraz programu żywieniowego „dieta 5.0", IŻŻ

Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji	
WARZYWA	**5 porcji**
Warzywa żółte, np. 1/2 szklanki fasolki szparagowej	
Warzywa pomarańczowe, np. 1/2 szklanki startej marchwi,	
Warzywa białe, np. 2–3 ziemniaki, 1/2 szklanki pokrojonej kapusty pekińskiej	
Warzywa czerwone, np. 1 pomidor, 1/2 papryki czerwonej	
Warzywa zielone, np. 1 liść sałaty lodowej, ogórek kwaszony	
OWOCE	**3 porcje**
Średnie jabłko	
Gruszka	
Mandarynka	
TŁUSZCZE	**2–3 porcje**
1 łyżeczka masła i łyżeczka śmietany	
1 łyżeczka oliwy z oliwek	
1 łyżeczka oleju rzepakowego	

*Orientacyjna wielkość porcji**

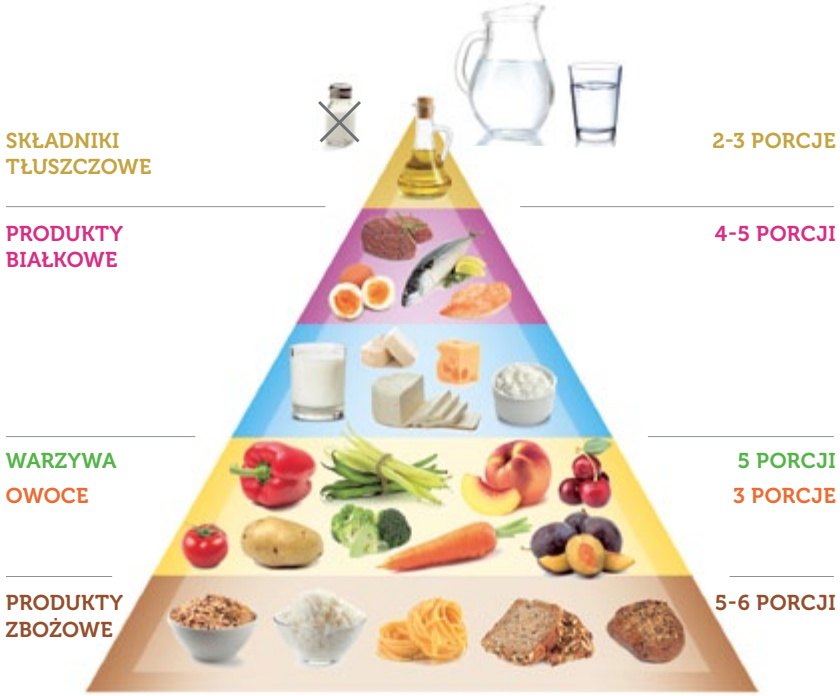
różnych produktów spożywczych / potraw zalecanych do spożycia w ciągu dnia dla dziecka w wieku 10-12 lat

Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji	
PRODUKTY BIAŁKOWE	**4–5 porcji**
1 kubek mleka i 1/2 opakowania jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki	
2 łyżki twarożku i plasterek sera żółtego	
Jajko lub filet z halibuta	
Plaster wędliny z piersi indyka lub plaster szynki drobiowej	
Kotlecik mielony lub kurczak pieczony (podudzie)	
PRODUKTY ZBOŻOWE	**5–6 porcji**
2 kromki pieczywa pszenno-żytniego lub 1 grahamka	
1 bułeczka pełnoziarnista	
1 kromka chałki	
1 szklanka ugotowanego makaronu	
1/2 szklanki ugotowanej kaszy gryczanej/jęczmiennej/ryżu	
1/2 szklanki płatków zbożowych	

* Wielkość porcji oszacowano za pomocą „Albumu fotografii produktów i potraw", IŻŻ 2000 oraz programu żywieniowego „dieta 5.0", IŻŻ

Zalecane spożycie – przykładowe wielkości porcji	
WARZYWA	**5 porcji**
Warzywa żółte, np. 2 łyżki kukurydzy	
Warzywa pomarańczowe, np. 2 łyżki gotowanej dyni	
Warzywa białe, np. 2–3 ziemniaki, 3–4 różyczki kalafiora	
Warzywa czerwone, np. 1 pomidor, 2 łyżki gotowanych buraków	
Warzywa zielone, np. 1/2 szklanki świeżego szpinaku, ogórek	
OWOCE	**3 porcje**
Średni banan	
Duże jabłko	
5–6 śliwek	
TŁUSZCZE	**2–3 porcje**
1 łyżeczka masła i łyżeczka śmietany	
1 łyżeczka oliwy z oliwek	
1 łyżeczka oleju rzepakowego	

*Piramida zdrowego żywienia**



NIE ZAPOMNIJ O RUCHU!

* Źródło: Instytut Żywności i Żywienia

Wskazówki praktyczne

Jakie są najczęstsze błędy w żywieniu dzieci

Najczęściej obserwowane błędy w żywieniu dzieci w wieku wczesnoszkolnym scharakteryzowano poniżej.

- Znaczna część dzieci w wieku szkolnym pojada różne przekąski, często nawet kilka razy dziennie. Jest to zjawisko niekorzystne, ponieważ dzieci wybierają najczęściej produkty wysokoenergetyczne o niskiej wartości odżywczej, zawierające duże ilości tłuszczu, cukru, soli, substancji dodatkowych.
- Wśród nastolatków popularne są różne mody żywieniowe, w tym niekonwencjonalne sposoby żywienia, np. diety wegetariańskie, stosowane przez dziewczęta restrykcyjne diety odchudzające , które niezbilansowane pod względem wartości odżywczej mogą doprowadzić do niedoborów energii i składników odżywczych, a tym samym do poważnych problemów zdrowotnych.
- Reklama różnych wysokoprzetworzonych produktów spożywczych z dużą zawartością tłuszczów nasyconych, cukru i soli jest sugestywna i ma duży wpływ na wybory żywieniowe dzieci w tej grupie wiekowej.
- Z badań dotyczących żywienia dzieci w wieku szkolnym wynika, że spożywają one zbyt duże ilości cukru, stąd też zaleca się ograniczanie spożycia słodkich napojów i słodyczy z uwagi na profilaktykę otyłości i próchnicy zębów.

Jak najprościej możesz skorygować dietę dziecka z nadmiarem masy ciała

1. Zasady diety ubogoenergetycznej są proste:

- ogranicz wielkość porcji pożywienia dziecka;
- wybieraj produkty z małą zawartością tłuszczu i ograniczoną ilością węglowodanów – cukrów prostych i dwucukrów (sacharoza);

- wykorzystuj w diecie głównie potrawy gotowane lub pieczone (w folii, na ruszcie, grillu lub w pergaminie).

2. Jeśli Twoje dziecko jada 1–2 razy dziennie, ale zbyt duże porcje, zmień to!

- podawaj mu 4–5 małych posiłków w ciągu dnia, obowiązkowo śniadanie;
- połóż na talerzu przygotowany posiłek i oceń wielkość porcji oraz dobór produktów;
- zadbaj o to, aby dziecko jadło powoli i spokojnie.

3. Jeśli Twoje dziecko pojada między posiłkami:

- zastanów się, jaki może być tego powód;
- wyklucz z diety dziecka przekąski węglowodanowo-tłuszczowe – nie kupuj czekolady, ciast, ciastek, słodkich deserów, chipsów itp.;
- w sytuacji, kiedy Twoje dziecko domaga się słodkiej przekąski/słodyczy, zadbaj, aby były to np. owoce lub kilka pełnoziarnistych ciasteczek, biszkopt, ewentualnie suszone owoce;
- zachęcaj dziecko do picia dobrej jakościowo wody.

Przykładowe jadłospisy i wybrane przepisy dla dzieci w wieku 7-9 lat

Przedstawione jadłospisy dla dzieci 7–9 lat (aktywność fizyczna umiarkowana) dostarczają średnio:

- 1830 kcal (zalecane spożycie – 1800 kcal);
- 71 g białka, co stanowi 16% energii – zalecane spożycie: około 15% energii pochodzącej z białka w stosunku do ogólnej puli energetycznej,
- 65 g tłuszczu, co stanowi 32% energii – zalecane spożycie: około 30% energii pochodzącej z tłuszczu w stosunku do ogólnej puli energetycznej;
- 240 g węglowodanów, co stanowi 52% energii – zalecane spożycie: około 50-70% energii pochodzącej z węglowodanów w stosunku do ogólnej puli energetycznej;
- 1076 mg wapnia (zalecane spożycie – 1000 mg);
- 9,7 mg żelaza (zalecane spożycie – 10 mg);
- 2,4 µg witaminy D

(Zgodnie z zaleceniami Zespołu Ekspertów podaż witaminy D dla dzieci w wieku 1–18 lat powinna wynosić 600–1000 j.m., tj. 15–25 µg/dzień. Podaż wit. D z diety dziecka jest z reguły niewystarczająca, stąd konieczność uzupełniania potrzebnej dawki w postaci suplementacji zawsze po konsultacji z lekarzem pediatrą/rodzinnym.).

Przykładowe jadłospisy i wybrane przepisy dla dzieci w wieku 10-12 lat

Przedstawione jadłospisy dla dzieci (chłopcy i dziewczynki) 10–12 lat (aktywność fizyczna umiarkowana) dostarczają średnio:

- 2200 kcal (zalecane spożycie – 2250 kcal);
- 84 g białka, co stanowi 15% energii – zalecane spożycie: około 15% energii pochodzącej z białka w stosunku do ogólnej puli energetycznej;
- 77 g tłuszczu, co stanowi 32% energii – zalecane spożycie: około 30% energii pochodzącej z tłuszczu w stosunku do ogólnej puli energetycznej;
- 293 g węglowodanów, co stanowi 53% energii – zalecane spożycie: około 50–70% energii pochodzącej z węglowodanów w stosunku do ogólnej puli energetycznej,
- 1147 mg wapnia (zalecane spożycie – 1300 mg);
- 13,1 mg żelaza (zalecane spożycie – 10 mg, dla dziewcząt miesiączkujących 15 mg);
- 2,9 µg witaminy D

(Zgodnie z zaleceniami Zespołu Ekspertów podaż witaminy D dla dzieci w wieku 1–18 lat powinna wynosić 600–1000 j.m., tj. 15–25 µg/dzień. Podaż witaminy D z diety dziecka jest z reguły niewystarczająca, stąd konieczność uzupełniania potrzebnej dawki w postaci suplementacji zawsze po konsultacji z lekarzem pediatrą/rodzinnym).

Jadłospisy dla dziecka
w wieku wczesnoszkolnym 7–9 lat

Dzień 1.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Chałka z masłem, serek homogenizowany naturalny z wiórkami czekoladowymi, mleko	**Bułka razowa z ziarnami słonecznika, serem żółtym. Pokrojone warzywa i owoce ułożone w pudełku śniadaniowym (marchewka, ogórek, jabłko, czerwone winogrona)**	**Zupa pomidorowa z przetartych pomidorów z ryżem i natką pietruszki**
• chałka (35 g – 1 kromka) • masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • serek naturalny (80 g – 1/2 filiżanki) • czekolada starta na wiórki (5 g – 1 łyżeczka) • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka)	• bułka z ziarnami (25 g – 1/2 sztuki) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • ser żółty (20 g – 1 plaster) • sałata lodowa (20 g – 1 liść) • warzywa i owoce: marchewka (50 g – 1/2 sztuki), ogórek (50 g– 1 sztuka), jabłko (50 g –1/2 małej sztuki), czerwone winogrona (50 g – 10 kulek)	• zupa pomidorowa (250 ml – 1 szklanka) • ryż (po ugotowaniu 40 g – 2 łyżki) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • koperek (1/2 łyżeczki)

Dzień 2.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi (niesmakowymi) i bananem, herbata z miodem i cytryną	**Pieczywo pełnoziarniste z masłem i wędliną, pokrojone warzywa i owoce ułożone w pudełku śniadaniowym**	**Rosół z lanymi kluskami, startą marchewką gotowaną i koperkiem**
• jogurt naturalny 2,5–3,5% tłuszczu (150–175 ml – 1 filiżanka) • płatki kukurydziane (25 g – 6 łyżek) • banan (120 g – 1 mała sztuka) • herbata (250 ml – 1 szklanka) + miód (12 g – łyżeczka) + cytryna (5 g – 1 plasterek)	• pieczywo pełnoziarniste (40 g – 1 kromka) • masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • polędwica sopocka (20 g – 2 plasterki) • rzodkiewki (20 g – 2 sztuki) • papryka zielona (30 g – kilka pasków) • morela (50 g – 1 sztuka) • zielone winogrona (50 g – 10 kulek)	• rosół (250 ml – 1 szklanka) • marchew ugotowana starta (60 g – 2 łyżki) • lane kluski po ugotowaniu (80 g– 2 łyżki) • koperek (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 1.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Pizza domowa, kompot z truskawek	**Sok pomarańczowy wyciśnięty ze świeżego owocu, przygotowany w domu, ciasto bakaliowe**	**Rogal z makiem, masło, jajko gotowane, warzywa, kawa zbożowa z mlekiem**
• pizza (120 g –1 porcja) • lekko słodki kompot z truskawek (250 ml – 1 szklanka)	• sok owocowy (250 ml – 1 szklanka) • ciasto bakaliowe z mąki razowej (25 g – 1 mały kawałek)	• rogal (50 g – 1/2 sztuki) • masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • jajko gotowane (50 g – 1 sztuka) • majonez (5 g – 1 łyżeczka) • szczypiorek (1 łyżeczka) • pomidor (120 g – 1 średnia sztuka) • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) + kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 łyżeczka)

Dzień 2.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Pierożki serowo-ziemniaczane, surówka z marchwi, kompot z jagód i jabłek	**Szaszłyk owocowy**	**Kasza manna na mleku z musem malinowym i wanilią**
• pierogi (160 g – 4 sztuki) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • marchewka (50 g – 2 łyżki) • cukier (3 g – 1/2 płaskiej łyżeczki) • lekko słodki kompot z jagód i jabłek (250 ml –1 szklanka)	• truskawki (50 g – 5 sztuk) • jabłko (50 g – 1/2 małej sztuki) • gruszka (100 g – 1 mała sztuka)	• mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • kasza manna (25 g – 2 łyżki) • mus malinowy (25 g – 2 łyżki) • wanilia – do smaku

Jadłospisy dla dziecka
w wieku wczesnoszkolnym 7-9 lat

Dzień 3.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Płatki jaglane błyskawiczne na mleku z bakaliami • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • płatki jaglane (30 g – 3 łyżki) • bakalie (20 g – 2 łyżki) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki)	**Pumpernikiel z serem mozzarella. Pokrojone warzywa i owoce ułożone w pudełku śniadaniowym** • pumpernikiel (40 g – kromka) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • ser mozzarella (30 g – 2 plasterki) • ogórek kwaszony (50 g – 1 sztuka) • pomidorki koktajlowe (50 g – 2 sztuki) • śliwki (60 g – 3 sztuki) • jabłko (50 g – 1/2 małej sztuki)	**Zupa szczawiowa z jajkiem, ziemniakami i koperkiem** • zupa szczawiowa (250 ml – 1 szklanka) • ziemniaki (50 g – 1 mała sztuka) • jaja (50 g –1 sztuka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • koperek (1/2 łyżeczki)

Dzień 4.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Chleb orkiszowy z masłem i szynką, pomidor, ogórek kwaszony, kawa zbożowa z mlekiem • pieczywo orkiszowe (50 g – 2 cienkie kromki) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • szynka (20 g – 1 plaster) • pomidor (50 g – 1 mała sztuka) • ogórek (10 g – 2–3 plasterki) • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) • miód (12 g –1 płaska łyżeczka)	**Chałka z kremem czekoladowym, pokrojone owoce ułożone w pudełku śniadaniowym** • chałka (50 g – 2 kromki) • krem czekoladowy (10 g – 1 łyżeczka) • jabłko (50 g – 1/2 małej sztuki) • śliwki (40 g – 2 sztuki) • kiwi (40 g – 1/2 sztuki)	**Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki** • zupa ogórkowa (250 ml – 1 szklanka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • ziemniaki (75 g – 1 sztuka) • koperek (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 3.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Makaron pełnoziarnisty świderki z truskawkami i serem twarogowym, kompot z jabłek • makaron pełnoziarnisty (po ugotowaniu 150 g – 1 szklanka) • truskawki (50 g – 5 sztuk) • ser twarogowy półtłusty (50 g – 2 łyżki) • śmietanka 18% (40 g – 4 łyżki) • lekko słodki kompot z jabłek (250 ml – 1 szklanka)	**Fasolka szparagowa z sezamem, kefir** • fasolka szparagowa (150 g – 1 filiżanka) • podprażone ziarna sezamu (5 g – 1 łyżeczka) • kefir (150 ml – 1 filiżanka)	**Pieczywo z ziarnami dyni, masło, pasta rybna ze szczypiorkiem, warzywa, herbata z miodem** • pieczywo razowe z dynią (80 g – 2 kromki) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • pasta rybna ze szczypiorkiem (40 g – 2 płaskie łyżki) • rzodkiewki (10 g – 2 sztuki) • ogórek (10 g –2–3 plasterki) • herbata (250 ml – 1 szklanka) • miód (12 g – 1 łyżeczka)

Dzień 4.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Ziemniaki z pieczonym pstrągiem w ziołach, z surówką z kapusty kwaszonej, kompot z wiśni • ziemniaki (150 g – 2 sztuki) • pieczona ryba (65 g – 2–3 łyżki) • oliwa z oliwek (10 g – 2 łyżeczki) • zioła do smaku • kapusta kwaszona (40 g – 2 łyżki) • marchewka starta (25 g – 1 łyżka) • jabłko (20 g – 1 łyżka) • olej z pestek winogron (5 g –1 łyżeczka) • koperek (1/2 łyżeczki) • lekko słodki kompot z wiśni (250 ml – 1 szklanka)	**Zapiekana grahamka z serem kozim, pomidorem i szczypiorkiem** • bułka grahamka (50 g – 1 sztuka) • ser kozi (20 g – 2 łyżeczki) • pomidor pokrojony w plasterki (120 g – 1 średnia sztuka) • szczypiorek (1/2 łyżeczki)	**Płatki zbożowe (niesmakowe) na mleku** • mleko 2% tłuszczu (250 ml –1 szklanka) • płatki zbożowe (30 g – 3 łyżki) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • miód pszczeli (12 g – 1 łyżeczka)

Jadłospisy dla dziecka
w wieku wczesnoszkolnym 7-9 lat

Dzień 5.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Kasza manna błyskawiczna na mleku z powidłami morelowymi • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • kaszka manna (25 g – 2 łyżki) • powidła morelowe (20 g – 2 łyżeczki) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki)	**Jogurt naturalny z płatkami zbożowymi, pokrojone warzywa i owoce ułożone w pudełku śniadaniowym** • jogurt naturalny (150–175 ml – 1 filiżanka) • płatki zbożowe (15 g – 5 łyżek) • banan (50 g – 1/2 małej sztuki) • winogrona (50 g – 10 kulek) • pomidor koktajlowy (50 g – 2 sztuki) • ogórek (50 g – 1 sztuka)	**Zupa truskawkowa z makaronem muszelki** • zupa (250 ml – 1 szklanka) • makaron (po ugotowaniu 80 g – 1 filiżanka) • truskawki (50 g – 5 sztuk) • miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) • śmietanka 18% (12 g – 1 łyżka)

Dzień 6.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Naleśnik z serem ricotta i miodem, kakao naturalne z mlekiem • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • kakao naturalne (5 g – 1 łyżeczka) • miód (12 g – 1 płaska łyżeczka) • naleśnik (50 g – 1 sztuka) • ser ricotta (20 g – 1 łyżka) • miód (12 g – 1 łyżeczka) • cukier waniliowy – do smaku	**Sałatka owocowa** • arbuz (120 g – 1 cienki plaster) • kiwi (50 g – 1/2 średniej sztuki) • brzoskwinia (50 g – 1/2 sztuki)	**Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym** • zupa krem (250 ml – 1 szklanka) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • groszek ptysiowy (12 g – 3 łyżki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 5.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Ratatuille / Ratatuj z kaszy gryczanej, mięsa drobiowego i warzyw, z surówką z marchewki, kompot z renklod • kasza gryczana po ugotowaniu (80 g – 3 łyżki) • mięso drobiowe (65 g – 3 łyżki) • warzywa (150 g – 1 filiżanka) – papryka, pomidor, cukinia, cebula, ogórek kwaszony, czosnek • natka pietruszki (1/2 łyżeczki) • marchewka (25 g – 1 łyżka) • jabłko (20 g – 1 łyżka) • sok ze świeżej cytryny (1/2 łyżeczki) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • lekko słodki kompot z renklod (250 ml – 1 szklanka)	**Serek naturalny homogenizowany z malinami i biszkoptami** • serek naturalny (150 g – 1 filiżanka) • maliny (100 g – 3/4 szklanki) • biszkopty (10 g – 2 sztuki)	**Bułka orkiszowa z masłem i pieczonym schabem, papryka, herbata z cytryną i miodem** • bułka orkiszowa (50 g – 1 sztuka) • schab (50 g – 2 plasterki) • papryka pomarańczowa (40 g – 1/4 sztuki) • herbata (250 ml – 1 szklanka) + miód (12 g – 1 łyżeczka) + cytryna (5 g – 1 plasterek)

Dzień 6.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Kasza jęczmienna z koperkiem, pulpet cielęcy z warzywami, surówka z kapusty pekińskiej, kompot z gruszek • kasza mazurska po ugotowaniu (80 g – 3 łyżki) • koperek (1/2 łyżeczki) • pulpet cielęcy (65 g – 1 sztuka) • marchewka, cukinia, cebula, pomidor (25 g – 2 łyżki) + oliwa z oliwek (10 g – 2 łyżeczki) • kapusta pekińska (10 g – 1 łyżka drobno pokrojonej w kostkę) • marchewka (25 g – 1 łyżka startej na drobne wiórki) • jabłko (20 g – 1 łyżka) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • sok ze świeżej cytryny, przyprawy do smaku • lekko słodki kompot z gruszek (250 ml – 1 szklanka)	**Lody jogurtowe z jagodami** • lody jogurtowe (80 g – 2 kulki) • jagody (20 g – 2 łyżki)	**Ciabatta, sałatka po grecku, herbata z cytryną i miodem** • ciabatta (80 g – 1 sztuka) • sałatka po grecku – sałata lodowa, pomidory, ogórki, ser feta (120 g – 1 filiżanka) • herbata (250 ml – 1 szklanka) + miód (12 g – 1 łyżeczka) + cytryna (5 g – 1 plaster)

Jadłospisy dla dziecka
w wieku wczesnoszkolnym 7-9 lat

Dzień 7.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywo z masłem, warzywa, kawa zbożowa z mlekiem i miodem	**Koktajl z malin i pomarańczy z jogurtem naturalnym**	**Zupa krem dyniowo–marchwiowa z domowymi grzankami pełnoziarnistymi**
• jajecznica na maśle (60 g – 2–3 łyżki) • szczypiorek (1 łyżeczka) • pieczywo żytnie (50 g – 1 kromka) • masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • pomidor (50 g – 1 mała sztuka) • ogórek świeży (10 g – 2–3 plasterki) • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) + kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g – 1 płaska łyżeczka)	• jogurt naturalny (150 – 175 g – 1 filiżanka) • maliny (60 g – 1/2 szklanki) • pomarańcza (65 g – 1/4 sztuki) • wanilia (1/2 łyżeczki) • miód (12 g – 1 łyżeczka)	• zupa krem (250 ml – 1 szklanka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • grzanki pełnoziarniste (20 g – 2 łyżki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 7.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Makaron tagliatelle z łososiem, warzywami i serem kozim, surówka z sałaty i ogórka, kompot z winogron i jabłek	**Sok marchwiowo–brzoskwiniowy**	**Zapiekana bagietka ze świeżymi pomidorami, serem mozzarella, oliwą z oliwek i przyprawami, herbata z cytryną i miodem**
• makaron (po ugotowaniu 120 g – 1 szklanka) • łosoś (60 g surowy) • brokuły, kalafior, marchew, kabaczek, bakłażan (50 g – 2–3 łyżki) • ser kozi (10 g – 1 łyżeczka) • sałata (10 g – 2 liście) • ogórek (50 g – 1 sztuka) • szczypiorek (1 łyżeczka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • przyprawy do smaku • lekko słodki kompot z winogron i jabłek (250 ml – 1 szklanka)	• sok (250 ml – 1 szklanka) marchew (120 g – 1 sztuka) i brzoskwinia (170 g – 1 duża sztuka)	• bagietka (50 g – 2 kromki) • świeże pomidory (25 g – 2 plasterki) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • zioła prowansalskie, bazylia do smaku • ser mozzarella (30 g – 2 plasterki) • herbata (250 ml – 1 szklanka) + cytryna (5 g – 1 plasterek) + miód (12 g –1 łyżeczka)

Przepisy

Pasta rybna

przepis dla rodziny

Składniki:
- **makrela wędzona (1/2 małej sztuki)**
- **ser biały (1/2 kostki)**
- **przecier pomidorowy (2 łyżeczki)**
- **ogórek kwaszony (2–3 sztuki)**
- **jogurt naturalny (1–2 łyżki)**
- **ketchup (1 łyżeczka)**
- **majonez (2 łyżeczki)**
- **szczypiorek (3 łyżeczki)**
- **krojona cebula (2 łyżki)**
- **koperek, natka pietruszki (2 łyżeczki)**

Sposób przygotowania:

Makrelę dokładnie obrać ze skóry i ości. Oddzielone mięso zmiksować z twarożkiem. Do masy dodać obrane ze skórki i pokrojone w drobną kostkę ogórki kwaszone z jak najmniejszą ilością soku oraz pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Dodać przecier pomidorowy, szczypiorek, koperek i natkę pietruszki. Wymieszać. Powoli dodawać jogurt naturalny i majonez tak, aby całość miała konsystencję jednolitej, gęstej pasty. Pastę rybną podawać z pieczywem.

Makaron tagliatelle z łososiem, warzywami i serem kozim

przepis dla rodziny

Składniki:
- **makaron tagliatelle (opakowanie, 400 g)**
- **filet z łososia (200 g)**
- **cebula (1 sztuka)**
- **średnia cukinia (4 plastry)**
- **bakłażan (4 plastry)**
- **ser kozi (1 łyżka)**
- **śmietana (1 małe opakowanie)**
- **koperek (1 łyżka)**
- **cytryna (sok do smaku)**
- **oliwa z oliwek do posmarowania formy**
- **przyprawy do smaku: sól, pieprz, oregano, bazylia otarta**

Sposób przygotowania:

Ugotować makaron. Łososia i pokrojone warzywa przyprawić solą, pieprzem i ziołami. Piec w temperaturze 180°C aż do miękkości. Pod koniec pieczenia dodać śmietanę połączoną z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Pokrojonego łososia z warzywami wymieszać z makaronem. Potrawę podawać z posiekanym koperkiem z dodatkiem sera koziego.

Zupa krem dyniowo-marchwiowa z domowymi grzankami pełnoziarnistymi

przepis dla rodziny

Składniki:
- **dynia pokrojona w kostkę (1 szklanka)**
- **marchew (2 średnie sztuki)**
- **pietruszka (1/2 sztuki)**
- **seler (1 plaster)**
- **posiekany por (1 łyżka)**
- **cytryna (sok do smaku)**
- **przyprawy do smaku (sól, pieprz)**
- **domowe grzanki pełnoziarniste**

Sposób przygotowania:

Obrane i pokrojone warzywa zalać wodą i gotować do miękkości. Zmiksować. Przyprawić, dodać do smaku cytrynę. Zupę podawać z jogurtem naturalnym lub śmietaną z dodatkiem grzanek pełnoziarnistych.

Pizza domowa

przepis dla rodziny

Składniki:
- **mąka pszenna (3,5 szklanki)**
- **suche drożdże (1 saszetka)**
- **oliwa z oliwek (2 łyżki)**
- **woda (1,5 szklanki)**
- **sól (1/2 łyżeczki)**
- **cukier (2 łyżeczki)**
- **przecier pomidorowy (2–3 łyżki)**

Dodatki:
- **cebula pokrojona w talarki (2–3 łyżki)**
- **ser żółty starty na wiórki (4 łyżki) lub ser mozzarella (250 g)**
- **pieczarki pokrojone w talarki (3 sztuki)**
- **oliwki pokrojone w krążki (5 sztuk)**
- **ananas pokrojony w cząstki (2 krążki)**
- **kukurydza (1–2 łyżki)**
- **papryka pokrojona w paski (1–2 łyżki)**
- **chuda wędlina (4 plastry)**
- **sos pomidorowy (1/2 szklanki)**
- **przyprawy: oregano, bazylia otarta do smaku**
- **rukola, bazylia liście do dekoracji**

Sposób przygotowania:

Drożdże z cukrem rozpuścić w szklance ciepłej wody. Wymieszać. Dodać sól i oliwę z oliwek. Zawartość wlać do naczynia z mąką i wyrabiać ciasto, powoli dodając resztę wody. Ciasto wykładać do posmarowanej tłuszczem formy tak, aby równomiernie pokryć całą jej powierzchnię. Pizzę smarować przecierem pomidorowym. Dodać przyprawy, cebulę, wędlinę, pieczarki, ananas i oliwki (składniki układać w zależności od upodobań). Na końcu posypać serem żółtym. Piec w nagrzanym piekarniku w temperaturze 180–220°C. Dodać przyprawy. Dekorować liśćmi bazylii, rukoli. Podawać z sosem pomidorowym.

Lody jogurtowe z owocami leśnymi

przepis dla rodziny

Składniki:
- **mrożone owoce (maliny, jagody, jeżyny, poziomki – 1/2 szklanki)**
- **banan (1/2 sztuki)**
- **jogurt naturalny (2 łyżki)**
- **cukier z prawdziwą wanilią (1 łyżeczka)**
- **świeże jeżyny (2 łyżki)**

Sposób przygotowania:

Zamrożone owoce zmiksować z pokrojonym bananem, cukrem z prawdziwą wanilią i schłodzonym jogurtem naturalnym. Podawać ze świeżymi jeżynami bezpośrednio po przygotowaniu.

Jadłospisy dla dziecka
w wieku szkolnym 10-12 lat

Dzień 1.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Rogalik zawijany, twarożek, miód, kakao naturalne na mleku	**Pieczywo pełnoziarniste z masłem, polędwicą łososiową i sałatą, pokrojone warzywa i owoce ułożone w pudełku śniadaniowym**	**Zupa krem z brokułów, grzanka z masłem czosnkowym**
• rogalik (65 g – 1 sztuka) • twarożek granulowany (40–60 g –2–3 łyżki) + miód (24 g – 2 łyżeczki) • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) + kakao naturalne (5 g – 1 łyżeczka) + miód (12 g –1 płaska łyżeczka)	• pieczywo pełnoziarniste (80 g – 2 kromki) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • polędwica łososiowa (40 g – 4 plasterki) • sałata lodowa (40 g – 2 liście) • pomidory koktajlowe (50 g – 2 sztuki) • ogórek (50 g – 1 sztuka) • gruszka (50 g – 1/2 malej sztuki) • truskawki (50 g – 5 sztuk)	• zupa krem (250 ml – 1 szklanka) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • grzanka z pieczywa pełnoziarnistego (35 g – 1 kromka) + masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) + czosnek + przyprawy do smaku

Dzień 2.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Mleko z płatkami zbożowymi i suszonymi owocami	**Ciabatta z masłem i kiełbasą podsuszaną, pokrojone warzywa i owoce ułożone w pudełku śniadaniowym**	**Zupa ogórkowa z natką pietruszki**
• mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • płatki zbożowe (50 g – 1/2 szklanki) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • rodzynki suszone (20 g – 2 łyżki)	• bułka (80 g – 1 sztuka) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • kiełbasa podsuszana (40 g – 4 plasterki) • rzodkiewki (40 g – 4 sztuki) • papryka pomarańczowa (60 g – kilka pasków) • mandarynki (180 g – 2 sztuki)	• zupa ogórkowa (250 ml – 1 szklanka) • ziemniaki (75 g – 1 sztuka) • śmietana 12% (20 g – 1 łyżka) • natka pietruszki (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 1.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Pieczona ryba z warzywami z sosem pomidorowym, sałata z sosem vinaigrette, kompot ze śliwek	**Deser malinowy z przetartych świeżych owoców ze śmietanką, wanilią i biszkoptem**	**Kasza manna na mleku z gruszką i cynamonem**
• halibut (100 g – 1 porcja) • cukinia, bakłażan, marchewka, papryka, pomidor (150 g –1 filiżanka) • sos pomidorowy (50 ml – 1/3 filiżanki) • oliwa z oliwek (10 g – 2 łyżeczki) • sałata (20 g – 4 liście) • miód (6 g – 1/2 łyżeczki) • sok z cytryny (kilka kropel) • czosnek do smaku • bazylia świeża (listek) • lekko słodki kompot ze śliwek (250 ml – 1 szklanka)	• maliny (100 g – 3/4 szklanki) • śmietanka 12% (20 g – 2 łyżki) • biszkopty (15 g – 2–3 sztuki) • wanilia do smaku	• mleko 2% tł. (250 ml – 1 szklanka) • kasza manna (40 g – 3 łyżki) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • gruszka (50 g – 2 łyżki startej) • cynamon do smaku

Dzień 2.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Kotlety ziemniaczano-serowe z sosem pieczarkowym, surówka z kapusty czerwonej, kompot z wiśni	**Miseczka borówek amerykańskich lub jagód**	**Pieczywo żytnie z serem mozzarella, pomidorem i bazylią, herbata malinowa z miodem**
• kotlety (140 g – 1–2 średnie) • olej rzepakowy (10 g – 1 łyżka) • czerwona kapusta (30 g – 2 łyżki) • marchewka starta (25 g – 1 łyżka) • jabłko (20 g – 1 łyżka) • ogórek kwaszony (5 g – 1 łyżeczka) • oliwa z oliwek (10 g – 2 łyżeczki) • koperek (1 łyżeczka) • sos pieczarkowy (60 g – 2 łyżki) • lekko słodki kompot z wiśni (250 ml – 1 szklanka)	• borówka amerykańska (250 g – 1 miseczka)	• pieczywo żytnie (80 g – 2 kromki) • ser mozzarella (50 g – 2 plasterki) • pomidor (130 g – 1 średnia sztuka) • bazylia (liście) • herbata (250 ml – 1 szklanka) • miód (12 g – 1 łyżeczka)

Jadłospisy dla dziecka
w wieku szkolnym 10-12 lat

Dzień 3.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Zapiekana bagietka z masłem, szynką z indyka i serem mozzarella, cebula, pomidor, herbata z miodem	**Bułka maślana z kremem orzechowym, jogurt naturalny, pokrojone warzywa i owoce ułożone w pudełku śniadaniowym**	**Barszczyk ukraiński z koperkiem**
• bagietka korzenna (80 g – 2 kromki) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • ser mozzarella (40 g – 2 plasterki) • cebula (20 g – 2 łyżeczki) • pomidor (25 g – 2 plasterki) • herbata (250 ml – 1 szklanka) + miód (12 g – 1 łyżeczka)	• bułka maślana (80 g – 1 sztuka) • krem orzechowy (20 g – 2 łyżeczki) • jogurt naturalny (150–175 g – 1 filiżanka) • nektarynka (50 g – 1/2 sztuki) • marchewka (50 g –1/2 sztuki) • kiwi (50 g – 1/2 sztuki)	• zupa (250 ml – 1 szklanka) • ziemniaki (75 g – 1 sztuka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • koperek (1/2 łyżeczki)

Dzień 4.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Jogurt naturalny z płatkami i bananem, herbata z syropem z agawy	**Precel z sezamem z masłem i szynką, pokrojone warzywa i owoce ułożone w pudełku śniadaniowym**	**Żurek z jajkiem**
• jogurt naturalny (150–175 g – 1 filiżanka) • płatki zbożowe (50 g – 1/2–szklanki) • banan (170 g – 1 sztuka) • herbata z syropem z agawy + miód (12 g – 1 łyżeczka)	• precel (80 g – 1 sztuka) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • szynka (20 g – 1 plaster) • pomidory koktajlowe (75 g – 3 sztuki) • ogórek (50 g – 1 sztuka) • mango (50 g – 1/2 małej sztuki) • jabłko (50 g – 1/2 małej sztuki)	• zupa (250 ml – 1 szklanka) • ziemniaki (75 g – 1 sztuka) • jajo (50 g – 1 sztuka) • śmietana 12% (20 g – 1 łyżka) • natka pietruszki (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 3.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Pierożki z mięsem, surówka z marchewki, kompot z jabłek	**Pieczona gruszka z twarożkiem i bakaliami, polana miodem**	**Owsianka na mleku z suszonymi owocami**
• pierogi (200 g – 5 sztuk) • marchewka (50 g – 2 łyżki) • jabłko (20 g – 1 łyżka) • ogórek kwaszony (20 g – 1 łyżka) • sok ze świeżej cytryny (1/2 łyżeczki) • oliwa z oliwek (5 g –1 łyżeczka) • szczypiorek (1 łyżeczka) • lekko słodki kompot z jabłek (250 ml – 1 szklanka)	• gruszka (200 g – 1 duża sztuka) • twarożek (20 g – 1 łyżka) • bakalie (5 g – 1 łyżeczka) • miód (12 g – 1 łyżeczka) • cynamon do smaku	• mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • płatki owsiane błyskawiczne (40 g – 1/3 szklanki) • miód pszczeli (12 g – 1 łyżeczka) • morele suszone (50 g – 5 sztuk)

Dzień 4.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Zapiekany ryż z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem, kompot z truskawek	**Bułka kukurydziana z pestkami dyni, masło, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, mleko**	**Placek kukurydziany (tortilla) z indykiem i warzywami, herbata z miodem**
• ryż (po ugotowaniu 100 g – 5 łyżek) • jabłko (120 g – 1 sztuka) • śmietana 18% tł. (40 g – 2 łyżki) • rodzynki (20 g – 2 łyżki) • cynamon do smaku • wanilia do smaku • lekko słodki kompot z truskawek (250 ml – 1 szklanka)	• bagietka (30 g – 1 kromka) • masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • ser twarogowy półtłusty (20 g – 1 łyżka) • rzodkiewka (10 g – 1 sztuka) • szczypiorek (1 łyżeczka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • mleko 2% tłuszczu (150 ml – 1 filiżanka)	• placek kukurydziany (100 g – 1 sztuka) • farsz warzywny (120 g) • herbata (250 ml – 1 szklanka) + miód pszczeli (12 g – 1 łyżeczka)

Jadłospisy dla dziecka
w wieku szkolnym 10-12 lat

Dzień 5.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Musli z mlekiem z bakaliami • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • musli (50 g – 1/2 szklanki) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • bakalie	**Chałka, serek naturalny homogenizowany, rodzynki, pokrojone warzywa i owoce ułożone w pudełku śniadaniowym** • chałka (35 g – 1 kromka) • serek naturalny (150 g – 1 filiżanka) • rodzynki (10 g – 1 łyżka) • marchewka (50 g – 1/2 sztuki) • gruszka (150 g – 1 średnia sztuka)	**Zupa krem z cukinii z kozim serem** • zupa krem (250 ml – 1 szklanka) • ziemniaki (50 g – 1 mała sztuka) • ser kozi (20 g – 1 łyżka) • przyprawy do smaku

Dzień 6.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Naleśnik z mąką orkiszową, ser, powidła jagodowe, kawa zbożowa z mlekiem • naleśnik z serem (140 g – 1 sztuka) • powidła (20 g – 2 łyżeczki) • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • kawa zbożowa (5 g – 1 łyżeczka) • miód (12 g – 1 łyżeczka)	**Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym** • zielone winogrona (150 g – 1 filiżanka) • mango (50 g – 1/2 małej sztuki) • liczi (60 g – 6 sztuk) • jogurt naturalny (175 ml – 1 filiżanka)	**Rosół z makaronem, startą ugotowaną marchewką i koperkiem** • rosół (250 ml – 1 szklanka) • makaron po ugotowaniu (120 g – 1 szklanka) • marchew ugotowana starta (60 g – 2 łyżki) • koperek (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 5.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Spaghetti z mięsem w sosie pomidorowym z warzywami, kompot z porzeczek • makaron spaghetti (po ugotowaniu 120 g – 1 szklanka) • sos (120 g – 3/4 filiżanki) mięso drobiowe (65 g – 3 łyżki), pomidory (50 g – 1 mała sztuka), koncentrat pomidorowy (5 g – 1 łyżeczka), cebula (20 g – 1 łyżka) oliwa z oliwek (10 g – 1 łyżka), sos pomidorowy (20 g – 1 łyżka), papryka (35 g – 1 – 2 łyżki), marchewka (35 g – 1 łyżka), ser żółty (20 g – 1 łyżka), natka pietruszki (1/2 łyżeczki) • lekko słodki kompot z porzeczek (250 ml – 1 szklanka)	**Domowy sorbet owocowy z arbuza i melona** • arbuz (50 g – 1 plaster) • melon (50 g – 1 plaster)	**Pieczone warzywa z serem, jogurtem i oliwą, grzanki z masłem i przyprawami, herbata** • kabaczek (70 g – 3 plastry) • marchewka (120 g – 1 sztuka) • papryka (100 g – 1/2 sztuki) • pomidor (120 g – 1 średnia sztuka) • seler (60 g – 2 plastry) • ser żółty (40 g – 2 plastry) • jogurt naturalny z oliwą z oliwek i czosnkiem (jogurt naturalny 2–3 łyżki, oliwa z oliwek – 1 łyżeczka, czosnek, przyprawy do smaku • grzanki z bagietki (60 g – 3 kromki) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • zioła prowansalskie

Dzień 6.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Kulki z ziemniaków purée, filet z dorsza, surówka z kapusty białej, kompot z poziomek • ziemniaki (200 g – 3 sztuki) • pieczona ryba (100 g – 1 porcja) • olej rzepakowy (10 g – 2 łyżeczki) • zioła do smaku • kapusta biała (40 g – 2 łyżki) • marchewka starta (25 g – 1 łyżka) • jabłko (20 g – 1 łyżka) • oliwa z oliwek (10 g – 2 łyżeczki) • szczypiorek (1 łyżeczka) • lekko słodki kompot z poziomek (250 ml – 1 szklanka)	**Bułka z pastą z awokado, sałatą lodową** • bułka (2 kromki) • pasta (20 g – 2 łyżeczki) • sałata lodowa pokrojona w kwadraty (2 łyżeczki) • cytryna (kilka kropel)	**Pieczywo pełnoziarniste z sałatką z brokułami, serem feta i migdałami, herbata z miodem i cytryną** • pieczywo pełnoziarniste (100 g – 2 kromki) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • sałatka (130 g – 1 filiżanka) • brokuły na parze (65 g – 1 duża różyczka) • ser feta (20 g – 1 łyżka) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • tarte migdały prażone (3 g – 1/2 łyżeczki) • czosnek (1 g) • oliwa z oliwek z jogurtem i czosnkiem (20 g – 1 łyżka) • herbata (250 ml – 1 szklanka) + cytryna (5 g – 1 plasterek) + miód (12 g – 1 łyżeczka)

Jadłospisy dla dziecka
w wieku szkolnym 10-12 lat

Dzień 7.

I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD – ZUPA
Tosty domowe z bułki typu paluch z serem, wędliną i warzywami, kakao naturalne z mlekiem	**Mus truskawkowy z serkiem mascarpone i biszkoptem**	**Zupa pomidorowa – krem z jogurtem**
• bułka – paluch (100 g – 1 sztuka) • masło (10 g – 2 płaskie łyżeczki) • ser żółty (20 g – 1 plaster) • szynka (20 g –1 plaster) • pieczarka (20 g – 1 sztuka) • cebula (5 g – 2 krążki) • pomidor (50 g – 1 mała sztuka) • koncentrat pomidorowy (5 g – 1 łyżeczka) • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka) • kakao naturalne (5 g – 1 łyżeczka) • miód (12 g – 1 łyżeczka)	• mus truskawkowy (150 ml – 1 filiżanka) • truskawki (100 g – 10 sztuk) • serek (20 g – 2 łyżeczki) • wanilia (1/2 łyżeczki) • biszkopty (20 g – 4 sztuki) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka)	• zupa pomidorowa (250 ml – 1 szklanka) • makaron (po ugotowaniu 120 g – 1 szklanka) • jogurt naturalny (20 g – 1 łyżka) • koperek (1/2 łyżeczki)

Do picia: woda dobrej jakości, np. woda źródlana lub naturalna woda mineralna

Dzień 7.

OBIAD – II DANIE	PODWIECZOREK	KOLACJA
Lasagne z cukinią, brokułami i bakłażanem, kompot z czereśni	**Ciasto drożdżowe, mleko**	**Ciabatta, łosoś wędzony w plastrach, bukiet warzyw, herbata z cytryną i miodem**
• lasagne (250 g – 1 porcja) • lekko słodki kompot z czereśni (250 ml – 1 szklanka)	• ciasto drożdżowe (40 g – 1 kawałek) • mleko 2% tłuszczu (250 ml – 1 szklanka)	• ciabatta (80 g – 1 sztuka) • łosoś (50 g – 2 plasterki) • masło (5 g – 1 płaska łyżeczka) • cytryna (5 g – 1 łyżeczka) • jogurt naturalny z majonezem i koperkiem (10 g – 2 łyżeczki) • sałata (5 g – 1 liść) • pomidor (120 g – 1 średnia sztuka) • ogórek (20 g – 4–5 plasterków) • oliwa z oliwek (5 g – 1 łyżeczka) • herbata (250 ml – 1 szklanka) + cytryna (5 g – 1 plasterek) + miód (12 g – 1 łyżeczka)

Przepisy

Kotlety ziemniaczano-serowe

przepis dla rodziny

Składniki:
- ziemniaki (6–7 średnich sztuk, ok. 0,5 kg)
- ser biały (1 kostka)
- jajko (1 sztuka)
- mąka pszenna (3–4 łyżki)
- bułka tarta (2–3 łyżki)
- olej rzepakowy do smażenia
- natka pietruszki do dekoracji
- sól do smaku
- inne: można dodać ok. 2 łyżek cebuli podsmażonej na złoty kolor

Sos:
- pieczarki (12 średnich sztuk)
- masło (1 łyżeczka)
- żółtko (1 sztuka)
- śmietana 18% (2 łyżki)
- mąka pszenna (1 łyżeczka)
- mleko 2% tłuszczu (2–3 łyżki)

Sposób przygotowania:

Ugotowane do miękkości ziemniaki i ser przetrzeć przez sito. Dodać jajko, mąkę i wcześniej podsmażoną cebulkę pokrojoną w drobną kostkę. Wszystko wymieszać. Formować kotleciki. Obtoczyć w bułce tartej i smażyć na złoty kolor na delikatnym ogniu.

Sos:

Obrane pieczarki pokroić w talarki i gotować w niewielkiej ilości wody aż do miękkości. Pod koniec gotowania posolić. Zdjąć z ognia. Powoli dodać żółtko rozmieszane ze śmietaną, a następnie dodać mąkę wymieszaną z mlekiem. Kotlety podawać polane sosem, udekorowane natką pietruszki.

Sałatka z brokułów i sera feta

przepis dla rodziny

Składniki:
- brokuł (średniej wielkości, ok. 300 g)
- ser feta półtłusty (1/2 opakowania)
- jogurt naturalny (2–3 łyżki)
- migdały – płatki (1 łyżka)
- czosnek (ząbek)

Sposób przygotowania:

Brokuły ugotować na parze w lekko solonej wodzie (można dodać łyżeczkę cukru). Przestudzone brokuły podzielić na różyczki i dodać ser feta pokrojony w kostkę. Przecisnąć czosnek przez praskę i wymieszać z jogurtem. Zalać sałatkę sosem. Odstawić do lodówki. Przed podaniem całość udekorować płatkami migdałów.

Pieczona gruszka z twarożkiem i bakaliami

porcja dla dziecka

Składniki:
- gruszka (1 sztuka)
- ser twarogowy (2 łyżki)
- bakalie (2 łyżeczki)
- miód do smaku

Sposób przygotowania:

Umytą gruszkę przekroić na pół i wydrążyć gniazda nasienne. Faszerować twarogiem połówki owocu. Udekorować bakaliami i polać miodem. Piec w temperaturze 180°C.

Placek kukurydziany (tortilla) z kurczakiem i warzywami

przepis dla rodziny

Składniki wypełnienia:
- filet z piersi kurczaka (100 g)
- ser żółty (2 plastry)
- sałata lodowa (2–3 liście)
- papryka (1/4 sztuki)
- pomidor (1 sztuka)
- kukurydza (2 łyżki)
- ogórek kwaszony (1 sztuka)
- jogurt naturalny (2–3 łyżki)
- majonez (1 łyżeczka)
- ketchup (1 łyżeczka)
- przyprawa gyros
- olej do smażenia

Sposób przygotowania:

Filet z kurczaka doprawić, upiec lub smażyć na patelni. Pokroić ukośnie na cienkie paski. Paprykę, cebulę, ogórek i ser żółty osobno pokroić w kostkę. Pokrojone liście sałaty połączyć z pokrojonymi warzywami, odsączoną kukurydzą, mięsem i sosem przygotowanym z jogurtu naturalnego, majonezu, ketchupu i przyprawy gyros. Delikatnie wymieszać. Zawinąć 2–3 łyżki wypełnienia w placek kukurydziany i podgrzewać w opiekaczu.

Pasta z awokado z sałatą lodową i/lub krewetkami

przepis dla rodziny

Składniki:
- awokado (1 sztuka)
- sałata lodowa (3 liście)
- krewetki z zalewy (2 łyżki)
- majonez (2 łyżeczki)
- ketchup (2 łyżeczki)
- cytryna (kilka kropli)

Sposób przygotowania:

Awokado przekroić, wydrążyć pestkę, pokroić i zmiksować. Dodać majonez i ketchup. Wcisnąć kilka kropli soku z cytryny i wymieszać. Pocięte grubo liście sałaty oraz odsączone krewetki połączyć z całością. Pastę podawać z pieczywem pełnoziarnistym.

Aktywność fizyczna dzieci w wieku szkolnym – zabawy ruchowe, sport, rekreacja

Rola aktywności fizycznej w prawidłowym rozwoju dzieci

Ruch to główny stymulator rozwoju biologicznego oraz zasadniczy czynnik umożliwiający zachowanie zdrowia w każdym wieku. Wysiłki o charakterze ruchowym wpływają profilaktycznie oraz leczniczo na różne obszary organizmu dziecka. Poprzez ćwiczenia fizyczne możemy mieć wpływ na metabolizm tkanki tłuszczowej i kostnej, czynność układu nerwowego, krążenia, oddechowego, mięśniowego, a także poziomy hormonów, skład krwi, a nawet emocje.

Zakres i rodzaj zmian w organizmie zależy od czasu trwania wysiłku, jego intensywności, rodzaju skurczów mięśni i wielkości grup mięśniowych zaangażowanych w pracę fizyczną. Odpowiednio dobrany trening zdrowotny będzie zatem integralną częścią skutecznego utrzymania masy ciała na odpowiednim poziomie. Dodatkowa aktywność ruchowa powinna być wprowadzana w każdym wieku. Dzieci mogą wykonywać nawet bardzo intensywne ćwiczenia fizyczne dzięki dużej elastyczności naczyń krwionośnych i mniejszej objętości układu naczyniowego. Mniejsza masa ciała i objętość krwi krążącej oraz szybsza adaptacja krążenia i oddychania do potrzeb wysiłkowych powodują znacznie niższe niż u dorosłych powysiłkowe stężenie kwasu mlekowego w krwi i mięśniach (występuje swoista ochrona przed „zakwasami").

Wydolność fizyczna jest mierzona ilością tlenu pochłoniętego przez organizm. Wśród dzieci młodszych nie ma istotnej różnicy w wydolności tlenowej dziewcząt i chłopców. Uzyskanie wysokiej wartości wydolności tlenowej w dzieciństwie i młodości zapewnia opóźnienie procesów starzenia oraz większą sprawność w dalszych latach życia.

Dzieci cechuje korzystna adaptacja układu krążenia do wysiłków o charakterze wytrzymałościowym. Natomiast charakteryzują się one obniżoną zdolnością do intensywnych wysiłków siłowych lub szybkościowych, co należy uwzględnić w doborze ćwiczeń.

Zasady treningu zdrowotnego

Podstawą budowy programu fizycznej aktywności dziecka jest stan jego zdrowia, który powinien określić lekarz pediatra. Dodatkowe zajęcia ruchowe muszą sprawiać dziecku przyjemność, być przez nie zaakceptowane i dostosowane do wieku. Wybieramy takie dyscypliny sportowe, które dziecko najchętniej podejmuje w sposób spontaniczny i naturalny. Jeżeli lubi jazdę na rowerze – wybieramy rower, jeśli nie lubi pływać, to pomimo dużych walorów zdrowotnych pływania – rezygnujemy z niego. Ćwiczenia muszą być też dostosowane do warunków fizycznych i motorycznych dziecka. Nie proponujemy na przykład gimnastyki artystycznej dzieciom otyłym.

Poziom intensywności tych zajęć powinien wywołać reakcję ze strony serca w wysokości ok. 150 uderzeń na minutę. Częstotliwość zajęć nie powinna przekroczyć 15 godzin tygodniowo łącznie z zajęciami prowadzonymi w szkole (wychowanie fizyczne, SKS).

W realizacji treningu zdrowotnego należy stosować zasadę wszechstronności ruchu, to znaczy uwzględniać różne konkurencje, które powinny być w tygodniu zamieniane, aby w ćwiczeniach brały udział wszystkie grupy mięśniowe, a dzieci nabierały różnych umiejętności. Specjalizacja nie jest tu wskazana. Za to wskazana jest systematyczność zajęć, co gwarantuje skuteczność treningu. Ważne jest zapewnienie ciągłości zajęć podczas niepogody, wakacji, wolnych dni, wyjazdów.

Wybór rodzaju aktywności fizycznej odpowiedniej dla dziecka

Regularny wysiłek fizyczny u dzieci przed pokwitaniem powoduje wzrost zawartości składników mineralnych kości, szczególnie tych elementów szkieletu, które podlegają naciskom w czasie ruchu. Gęstość kości uzyskana w dzieciństwie i okresie dojrzewania determinuje gęstość kości osób dorosłych, zarówno u dziewcząt, jak i chłopców. Możliwości wysiłkowe dzieci zmieniają się niezwykle dynamicznie i szybko, a zakres tych procesów w większym stopniu zależy od rozwoju biologicznego i etapu dojrzałości niż wieku kalendarzowego.

Trening siły może być czynnikiem zapobiegającym urazom w sporcie dziecięcym. Powinien on być oparty głównie na dynamicznych ćwiczeniach, bez przeciążania układu ruchu, a dobrze dobrany, zwiększając siłę ścięgien i wytrzymałość więzadeł, będzie chronił stawy przed kontuzjami.

W młodszym wieku szkolnym występuje silna motywacja do spędzania czasu w grupie realizującej dodatkową aktywność ruchową, taką jak wspólne treningi czy współzawodnictwo w atrakcyjnych dla dziecka konkurencjach. Zarówno chłopcy, jak i dziewczęta chętniej akceptują czynny styl życia, jeśli rodzice prezentują też taki styl. Późne dzieciństwo to czas powolnego, ale systematycznego przyrostu masy i wysokości ciała, co warunkuje doskonalenie umiejętności motorycznych, a również ujawnia predyspozycje sportowe.

Różnicują się tu preferencje i umiejętności w zakresie różnych rodzajów aktywności fizycznej ze względu na płeć dziecka. Wyraźnie oddzielają się zdolności chłopców w zakresie kształtowania siły i szybkości oraz dziewcząt pod względem gibkości, zwinności i poczucia rytmu (gimnastyka, akrobatyka). Dobra koordynacja i wytrzymałość charakteryzuje obie grupy w zakresie opanowania nowych umiejętności jak: pływanie, łyżwiarstwo, narciarstwo, wrotki, rolki. Dynamika ruchu i jego szybkość to z kolei konkurencje lekkoatletyczne – skoki, sprinty, rzuty, a kombinacje ruchu reprezentują gry zespołowe.

Zgodnie z zaleceniami ekspertów dzieci i młodzież powinny spędzać na umiarkowanej aktywności fizycznej (powodującej przyspieszenie tętna i oddechu, zmęczenie, odczuwanie ciepła) codziennie, łącznie co najmniej 60 minut. Mogą to być na przykład biegi, szybki marsz, jazda na rolkach, na rowerze, gra w piłkę nożną lub inne gry zespołowe. Równocześnie zaleca się, aby dzieci i młodzież nie spędzały więcej niż 2 godziny dziennie przed ekranem komputera lub telewizora.

Stosowanie wysiłku fizycznego

Na okres 10.–12. roku życia przypada drugie apogeum motoryczne. Ruchy znajdują solidne oparcie w wydolnej funkcji pracy serca i płuc, dobrej termoregulacji. Dzieci charakteryzują się łatwą nauką ruchów z jednoczesną ich precyzyjną powtarzalnością (gimnastyka). Występuje tzw. ekonomia motoryczna, stąd biegi długie i przełajowe raczej nie stanowią trudności. Jest to czas, w którym należy poświęcić uwagę rozwojowi wytrzymałości i siły (gry zespołowe, tenis, szermierka, sporty walki).
Zmiany fizyczne okresu dojrzewania rozpoczynają się wśród dziewcząt średnio w wieku 11–12 lat, u chłopców w wieku 12–13 lat. Dotychczasowy harmonijny rozwój motoryki ulega pewnej dysharmonii (pokwitaniowa niezręczność). Dochodzi do spadku koordynacji, celności, precyzji ruchu z jednoczesnym niepokojem motorycznym.

U dziewcząt często występuje niechęć do jakiejkolwiek aktywności fizycznej. Niemniej jednak to właśnie teraz należy w pełnym zakresie zatroszczyć się o wytrzymałość i siłę, zwłaszcza u chłopców (pozwala na to 10-krotny wzrost testosteronu, który warunkuje rozwój tkanki mięśniowej). Można więc uprawiać wioślarstwo, zapasy, biegi średnie i długie, narciarstwo biegowe, kolarstwo górskie, wspinaczkę.
Zasady wyboru odpowiednich zajęć ruchowych o charakterze profilaktycznym dla dziecka w młodszym wieku szkolnym podlegają tym samym regułom, jak w stosunku do wieku przedszkolnego. Różnicę stanowią intensywność, czas, który wzrasta do 45 minut, i objętość treningu. Te parametry powinny być dobrane indywidualnie dla każdego dziecka po określeniu jego poziomu sprawności i wydolności z zachowaniem następujących proporcji: przede wszystkim zajęcia tlenowe, uzupełniane treningiem siły i gibkości, a dopiero w dalszej kolejności pozostałymi cechami motoryki. Istotną rolę odgrywa tutaj systematyczny trening w celu wykształcenia potencjału ruchowego, który w naturalny sposób będzie procentował w kolejnych latach życia.

Przykłady i formy aktywności fizycznej

Koncepcja wykonania 10 tysięcy kroków dziennie, czyli 70 tysięcy tygodniowo, propagowana jest m.in. przez Światową Organizację Zdrowia. Jej ideą jest stosowanie chodu (marszu), czyli aktywności najłatwiejszej w realizacji tzw. wysiłku tlenowego. Wysiłek tlenowy to przede wszystkim zajęcia wytrzymałościowe, czyli niezbyt intensywne, ale o długim czasie trwania. Jeżeli suma kroków w ciągu jednego dnia wyniesie 10 tysięcy, oznacza to bardzo aktywny tryb życia w sensie fizycznym. Do pokonania 10 tysięcy kroków w marszu potrzeba ok. 500 kcal (tygodniowo daje to 3500 kcal). U człowieka dorosłego 10 tysięcy kroków odpowiada pokonaniu dystansu wynoszącego ok. 6,5 km, zakładając, że krok osoby dorosłej to 60–80 cm, a 300 kroków równa się odległości 200 metrów. U dzieci krok to 40–50 cm, w związku z tym dystans finalny ulegnie zmniejszeniu. Niemniej jednak ta metoda stanowi konkurencję dla biegu, gdzie 1 minuta to 170 kroków, a jedna godzina to 10 200 kroków, ale uzyskanych bardzo dużym wysiłkiem.
W celach zdrowotnych zakłada się następującą klasyfikację aktywności: mała – poniżej 5 tysięcy dziennej sumy kroków (w tym ok. 2 tysięcy kroków związanych

z aktywnością dnia codziennego), przeciętna – 5–7,5 tysięcy kroków dziennie i optymalna – powyżej 7,5 tysięcy kroków dziennie, czyli w przypadku dziecka pokonanie dystansu 3–4 km. Gdyby włączyć ten podział jako wiążący w zajęciach ruchowych dzieci, zachowując odpowiednie proporcje oraz długość kroku, tempo marszu i czas, można to uznać za dobry pomysł. Jedyną wadę stanowi mało atrakcyjna forma ruchu dla dziecka, nawet wtedy, gdy stosowane są liczniki kroków (krokomierze, pedometry, czy fit-zegarki).
Atrakcyjną formę zwiększenia ruchu u dziecka mogą stanowić coraz popularniejsze gry elektroniczne typu „kinect". Są to zabawy przydatne podczas złej pogody lub braku współćwiczących. Odpowiednie ustawienie stopnia trudności gry zapewnia właściwy wysiłek jako jedną z możliwości urozmaicenia profilaktycznego treningu w wieku szkolnym.

› *Przykłady ćwiczeń na stronie internetowej www.imid.med.pl, zakładka Do pobrania.*

Zorganizowane formy aktywności fizycznej

Dla większości dzieci i młodzieży w wieku szkolnym podstawową, a czasami jedyną zorganizowaną formą aktywności fizycznej jest wychowanie fizyczne (WF) w szkole. Jego rolą, poza dbałością o zdrowie i prawidłowy rozwój dzieci, jest też wyposażenie uczniów w umiejętności niezbędne do udziału w aktywności fizycznej i rekreacji przez całe życie, a także odczuwania przyjemności i radości z regularnej aktywności ruchowej.

Rodzice powinni unikać zwalniania dziecka z zajęć WF bez ważnego powodu, na przykład tylko dlatego, że dziecko tych zajęć nie lubi lub gorzej radzi sobie z wykonywaniem ćwiczeń niż rówieśnicy. Należy również rozważyć uczestnictwo dziecka w dodatkowych, poza lekcjami WF, formach zorganizowanych zajęć ruchowych, np. w gimnastyce korekcyjnej, zajęciach tanecznych czy aerobiku organizowanych w szkole lub poza szkołą. Ważne jest, aby zajęcia były dla dziecka atrakcyjne, odpowiednie do jego umiejętności, wtedy bowiem mogą sprawiać mu radość.

Rola rodziców i rówieśników

Młodszy wiek szkolny to czas, w którym znaczącą rolę w kształtowaniu aktywności fizycznej odgrywają zarówno rodzice, jak i rówieśnicy. Rodzice mogą proponować wspólne aktywne spędzanie wolnego czasu, jak też pomoc w uprawianiu sportu lub wyborze i uczęszczaniu na zorganizowane zajęcia sportowe. Aktywność fizyczna to też okazja do spędzania wolnego czasu w gronie rówieśników, co zwiększa jej atrakcyjność dla młodych ludzi. Zagrożeniem dla zdrowia są z kolei popularne wśród dzieci i młodzieży nieaktywne sposoby spędzania wolnego czasu, szczególnie przy komputerze.
Wpływ rodziców na aktywność fizyczną dzieci jest zarówno bezpośredni, jak i pośredni. Rodzice mogą zachęcać do aktywności i pomagać w jej realizacji.
Aktywność fizyczna rodziców jest, podobnie jak w okresie przedszkolnym, obserwowana przez dzieci i staje się wzorem do naśladowania (niestety, jeszcze skuteczniejszy wpływ modelowania jest w przypadku zachowań siedzących, np. przy

telewizji czy komputerze). Wraz z wiekiem dzieci stają się coraz bardziej krytyczne wobec siebie i część z nich rezygnuje ze sportu, bo uważają, że czegoś nie umieją, są w czymś zbyt słabe. Rodzice mają istotny wpływ na postawy dzieci wobec aktywności fizycznej i na ich poczucie kompetencji, a poprzez to pośrednio – na aktywność fizyczną dzieci (patrz schemat).

Oto kilka wskazówek, o których warto pamiętać, aby zachęcić dziecko do aktywności:

- Młodszy wiek szkolny charakteryzuje się nadal dużą gotowością do ruchu i potrzebą ruchu. Jest to jednocześnie okres, w którym dziecko łatwo opanowuje różne umiejętności ruchowe. Dlatego tak ważne jest **umożliwianie** dzieciom uprawiania sportu:

Wpływ rodziców na aktywność fizyczną dziecka

Źródło: opracowanie własne na podstawie Welk GJ, Wood K., Morss G. (2003) „Parental influence on physical activity in children: an exploration of potential mechanisms". „Pediatric Exercise Science", 15, 19–33.

  - zapisywanie dziecka na **różne zajęcia sportowe**, taneczne (zależnie od zainteresowań dziecka, a nie rodzica!);
  - zapewnianie dzieciom odpowiedniego **wyposażenia** (sprzętu sportowego, stroju);
  - pomoc dzieciom w dotarciu na zajęcia sportowe (zapewnienie **transportu**);
  - pomoc w **wyborze** odpowiednich zajęć i w **zaplanowaniu** aktywności fizycznej.
- Bardzo ważne jest też **pozwolenie** dzieciom na uprawianie sportu – czasem rodzice, troszcząc się o naukę innych przedmiotów lub bezpieczeństwo, zabraniają dzieciom wszelkich dodatkowych aktywności. Dzieje się to ze szkodą dla zdrowia dzieci. Odpowiednie wsparcie ze strony rodziców pozwoli pogodzić naukę z aktywnością fizyczną (która wtórnie wpłynie pozytywnie na kompetencje do nauki) i zapewnić dzieciom bezpieczeństwo. Ponadto, aktywność fizyczna w grupie rówieśników korzystnie wpłynie na rozwój społeczny dziecka i poczucie akceptacji.
- **Zachęcanie i motywowanie** dzieci do aktywności fizycznej to kolejny ważny element. Należy mówić dzieciom wprost o tym, że aktywność fizyczna nie tylko jest niezbędna dla zdrowia, ale jest też źródłem przyjemności, satysfakcji, że dobrze jest wyznaczać sobie cele związane z aktywnością, a potem je osiągać, że my jako rodzice przywiązujemy do niej duże znaczenie i oczekujemy, że nasze dziecko będzie aktywne (ale nie narzucając rodzaju aktywności). Swoją postawą wobec aktywności fizycznej wpływamy na postawę dziecka.

Zachęcanie do aktywności będzie skuteczne tylko wtedy, kiedy **rodzice też będą aktywni fizycznie**. Rodzice, podejmując aktywność fizyczną, uprawiając sport, nie tylko stają się modelami takiego zachowania, ale też sami czerpią z tego przyjemność i korzyści zdrowotne. Warto też pomyśleć o uprawianiu sportu wspólnie z dzieckiem. **Wspólna aktywność fizyczna** wzmacnia motywację, pomaga się zmobilizować i zorganizować zajęcia. Poprawia też relacje pomiędzy rodzicami a dziećmi, gdyż jest świetną okazją do wspólnego spędzania czasu, rozmowy i wzajemnego wsparcia.

Nie mniej ważna jest też tzw. **codzienna, spontaniczna aktywność** – zamiana samochodu na rower, korzystania z windy na chodzenie po schodach, chodzenie na spacery, włączanie dzieci w prace domowe i ogrodowe. Rodzinne zwyczaje spędzania weekendów na wycieczkach lub na basenie często stają się zwyczajami, które nie tylko utrzymują się w rodzinie przez długie lata, ale także są przenoszone przez dzieci do ich własnych rodzin w przyszłości.

- Warto pamiętać o aktywności fizycznej również przy **planowaniu uroczystości**: uzupełnić spotkanie przy stole o wyjście na spacer, gry i zabawy na podwórku lub w parku. Zapraszając kolegów i koleżanki dziecka na uroczystości poza domem – zamienić wyjście do kina lub restauracji na salę zabaw, kręgielnię, pływalnię lub piknik na świeżym powietrzu. Planowanie **aktywnych wakacji** i ferii (pieszych wycieczek, przejażdżek rowerowych, jazdy na sankach, nartach, łyżwach) również powinno stać się rodzinnym rytuałem.
- Bardzo istotne dla ukształtowania u dzieci chęci do podejmowania aktywności fizycznej i czerpania z niej przyjemności jest **nagradzanie**. Nagrody to nie tylko rzeczy, ale też pochwały i poświęcanie czasu. Doceniając wkład pracy i osiągnięcia dziecka, przekazujemy mu informację, że popieramy to, co robi i jesteśmy z niego dumni. Jest to też wzmocnienie u dziecka poczucia kompetencji, a przez to poczucia własnej wartości. Dla dzieci ogromne znaczenie ma uczestniczenie rodziców w uroczystościach w szkole, klubie, na zawodach sportowych i kibicowanie im lub ich drużynie. Dziecko czuje wsparcie i doping rodzica, dzięki czemu jego motywacja i radość z aktywności wyraźnie wzrasta.
- Ważne jest, aby pamiętać także o **ograniczaniu siedzącego trybu życia** dzieci i całej rodziny. Nie ma sensu całkowite zabranianie dziecku oglądania telewizji czy korzystania z komputera, jednak wprowadzenie i konsekwentne przestrzeganie zasad dotyczących nieprzekraczania 2 godzin dziennie spędzanych przed ekranem jest bardzo ważne z punktu widzenia zdrowia. Warto też zatroszczyć się o odpowiednie zwyczaje w rodzinie – unikanie oglądania telewizji przy jedzeniu posiłków czy usunięcie z pokoju dziecka telewizora i komputera. Wymiana „czasu ekranowego" na „czas aktywności" to korzyść dla wszystkich członków rodziny.