

DIETA DZIECKA OTYŁEGO W PRAKTYCE

Mgr Dorota Świątkowska
specjalista w zakresie dietetyki i żywienia klinicznego
Instytut Matki i Dziecka
Klinika Położnictwa i Ginekologii



PODSTAWOWE ZASADY DIETY

- **ilość posiłków (4-6 dziennie)**
„wszystkie” produkty spożywcze, które je dziecko traktujemy jako posiłek;
- **przerwy między posiłkami (2-4 godzin)**
w okresie przejściowym - zmiany nawyków żywieniowych, między posiłkami dziecko może jeść warzywa np. surową marchew, ogórka zielonego, rzodkiewkę, paprykę, kalarepę, w rozsądnych ilościach;
zalecane jest picie wody niegazowanej, herbat ziołowych (np. rumianek, pokrzywa, koper włoski), owocowych bez dodatku cukru;

Guma do żucia ? nie rozpuszczalna – w niewielkich ilościach bez dodatku cukru.

- **regularność posiłków**
usystematyzowanie pór posiłków, dostosowanie do zajęć dziecka w szkole, w domu i poza domem;

ŚNIADANIE

- podstawa rozpoczęcia dnia;
- dostarcza energii na cały poranek;
- powinno być zjedzone od pół godziny do godziny po wstaniu;
- jest ogromnie ważne u dzieci szkolnych przed zajęciami (lepszą zdolność koncentracji);
- reguluje przemianę materii , pracę układu pokarmowego;
- pożywne, wartościowe;

JAK MOŻE WYGLĄDAĆ ŚNIADANIE?

Podstawa - węglowodany złożone;

- płatki zbożowe (jęczmienne, owsiane, żytnie, orkiszowe) z dodatkiem świeżych, lub suszonych owoców (bez dodatku cukru), niewielkiej ilości orzechów, pestek dyni, słonecznika, sezamu, siemienia lnianego, płatków migdałowych;
- gotowe musli bez dodatku cukru, tłuszczu;
- kanapki z pieczywa pszenno-żytniego, graham, orkiszowego, razowego, z pestkami dyni, słonecznika, siemieniem lnianym;
- kasza jaglana, z amarantusa, komosa ryżowa- quinoa (spażona i wyplukana ze względu na zawartość saponiny), ryż;



Pixmeo.pl 14624085

Źródło białka

- chudy i półtłusty nabiał (mleko 1,5-2 % tłuszczu, jogurt naturalny, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, ser biały, twarożki);
- chuda wędlna (szynka, polędwica, niewielka ilość schabu, lub drobiowej kiełbasy bez dodatku substancji konserwujących, z niską zawartością soli, można przygotowywać w domu);
- pasty rybne, jajeczne oraz z nasion roślin strączkowych (np. humus).

Dodatki

świeże warzywa i owoce

JAK MOŻE WYGLĄDAĆ OBIAD?

- chude mięso (cielęcina, drób, wołowina, królik), chude ryby (mintaj, dorsz), dwa razy w tygodniu tłuste ryby morskie (łosoś, śledź), w żywieniu dzieci polecane są ryby dalekomorskie z Pacyfiku, Oceanu Atlantyckiego, Morza Północnego, potrawy z nasion roślin strączkowych (soczewicy, ciecierzycy, fasoli, soi);
- ograniczona ilość dodatku skrobiowego np. ziemniaków, kasz, makaronu, ryżu, częstsze spożywanie kasz (gryczana, pęczak, jęczmienna, jaglana), pełnoziarnistego ryżu, lub ryżu basmati, czy długoziarnistego;
- uwaga na sosy!!!
- duża ilość sałatki z warzyw surowych , czy blanszowanych bez dodatku sosów, lub z sosami na bazie jogurtu naturalnego, oliwy;

Zalecane techniki kulinarne

- pieczenie w folii, naczyniach żaroodpornych, na parze, grillu elektrycznym, patelni grillowej, czy ceramicznej;

Stosowanie przypraw

- ograniczenie dodatku soli, stosowanie zamiennie np. soku z cytryny;
- dodatek przypraw ziołowych do mięs, ryb, sałatek, past (np. majeranek, tymianek, zioła prowansalskie, bazylia, oregano, imbir, koperek, kminek, natka pietruszki);

JAK MOŻE WYGLĄDAĆ KOLACJA?

- dość skromny ale sycący posiłek;
- niewielka ilość pieczywa, dodatków skrobiowych;
- chudy, lub półtłusty nabiał w połączeniu z warzywami np. w formie past;
- duszone ryby, pasty rybne;
- leczo z nasion roślin strączkowych;
- sałatki z niewielkim dodatkiem chudego mięsa, ryb, serów, jajek z sosami na bazie jogurtu naturalnego, oliwy;
- jesienią, zimą zupy z dużą ilością jarzyn, zupy -kremy;
- zapiekane warzywa z chudym mięsem, serem;

JAK MOGĄ WYGLĄDAĆ POZOSTAŁE POSIŁKI W CIĄGU DNIA?

Posiłki dawane dzieciom do szkoły:

- świeże owoce z jadalną skórką,
surowe warzywa, kanapki zawsze z dodatkiem świeżych warzyw;

Posiłki jedzone w domu:

- musy owocowe bez dodatku cukru, z niewielką ilością miodu, syropu z agawy, czy klonowego;
- sałatki owocowe;
- koktajle z napojów mlecznych naturalnych z owocami;
- sałatki warzywne posypane niewielką ilością pestek dyni, słonecznika;

- soki warzywne bez dodatku cukru;

JAKIE WYBIERAĆ NAPOJE?

- wody źródlane, naturalne wody mineralne nisko i średniozmineralizowane dla dzieci od 1 do 3 roku życia $<1000\text{mg}/1\text{l}$ rozpuszczonych składników, dla dzieci starszych stopień mineralizacji wody może być wyższy ($<1000\text{mg}/1\text{l}$), niskosodowe ($<20\text{mg}$ jonów sodu/ 1l), niskosiarczanowe ($<20\text{mg}/\text{l}$);
- herbatki ziołowe np. rumianek, koper włoski, lipa, słaby napar mięty;
- herbatki owocowe naturalne np. malinowa, z dzikiej róży, aronii, jagody, porzeczki, herbata czerwona – rooibos ;
- kompoty bez dodatku cukru;
- w ograniczonych ilościach soki owocowe bez dodatku cukru (ok. 1-2 szklanki dziennie);
- soki warzywne bez dodatku cukru.

CO ZE SŁODYCZAMI?

zastępowanie słodyczy:

- słodkimi owocami (winogrona, gruszki), sałatkami owocowymi;
- w ograniczonych ilościach owocami suszonymi bez dodatku cukru;
- kisiel z owocami, budyń, naleśnik z serem i owocami to też słodycz;
- samodzielne przygotowywanie w domu ciasteczek z pełnoziarnistej maki, płatków zbożowych owoców świeżych i suszonych, pestek dyni, słonecznika, z niewielką ilością miodu, czy syropu klonowego, szarlotki z niedosładzanych jabłek;

Jeśli dziecko ma bardzo silną potrzebę zjedzenia słodyczy, wyznaczenie 1- 2 razy w tygodniu określonej ilości, rodzaju i pory zjedzenia, najlepiej jak jest to np. gorzka czekolada, czekolady z bakaliami, lub mały batonik;

DZIEŃ DIETY DZIEWCZYNKI 12 LETNIEJ

I posiłek

miska płatków nesquik z mlekiem 2% tłuszczu

II posiłek

2 kromki pieczywa z masłem i dżemem truskawkowym, serek Danio waniliowy

III posiłek

naleśniki z serem, rodzynkami, syropem malinowym

IV posiłek

batonik

V posiłek

2 kromki pieczywa z nutellą

szklanka mleka ze słodzonym kakao

Napoje: 3 herbaty z 2 łyżeczkami cukru, 2 szklanki soku Kubaś, 2 szklanki wody

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE DIETY

- UROZMAICENIE ;
- CIEKAWY PRZEPISY;
- DOSTOSOWANIE DO MOŻLIWOSCI FINANSOWYCH RODZINY DZIECKA;
- NIE WYMAGAJĄCA DUŻEGO NAKŁADU CZASU;

WŁĄCZANIE DZIECKA W PRZYGOTOWYWANIE ZDROWYCH POSIŁKÓW

SUKCES WDROŻENIA PRAWIDŁOWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

- indywidualne podejście do każdego pacjenta;
- czasami indywidualna dieta dostosowana do zmian w żywieniu oraz zajęć dziecka w ciągu dnia;
- zasada małych kroków;
- wieloletnia praca nad dziećmi otyłymi i **ich rodzicami**;

**ZMIANA NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH DZIECKA OTYŁEGO TO PRZEDE WSZYSTKIM
ZMIANA DIETY CAŁEJ RODZINY**

Dzieci uczą się prawidłowych nawyków żywieniowych od nas Rodziców

KILKA SŁÓW OD CZEGO ZACZYNA SIĘ OTYŁOŚĆ U DZIECI PROGRAMOWANIE ŻYWIENIOWE

- kluczowym etapem dla programowania zdrowia na przyszłość - poprzez właściwe żywienie - jest czas ciąży oraz okres wczesnego dzieciństwa, w których organizm człowieka jest bardzo wrażliwy na nadmiar lub niedobór składników odżywczych;
- nieodpowiedni poziom składników odżywczych może w sposób trwały zmieniać (przeprogramowywać) metabolizm i przebieg procesów fizjologicznych, przez co zwiększać u dziecka predyspozycję np. do otyłości w późniejszym okresie życia;

PRAWIDŁOWE, ZDROWE ŻYWIENIE DZIECI ROZPOCZYNA SIĘ OD MOMENTU WPROWADZANIA NOWYCH POKARMÓW INNYCH NIŻ MLEKO MAMY

Badania wykazują wiele błędów popełnianych w sposobie żywienia dzieci

Do najczęstszych należą:

- nadmierne zagęszczanie mieszanek mlecznych;
- podawanie zbyt dużej ilości pokarmów w ciągu dnia;
- nadmiar białka w diecie w pierwszym roku życia;
- zbyt duża podaż soków;

NA CO ZWRACAĆ SZCZEGÓLNA UWAGĘ W PIERWSZYCH TRZECH LATACH ŻYCIA DZIECKA

- ilości pokarmu dostosowana do wieku;
- nie zagęszczanie nadmiernie pokarmów;
- wdrażanie dziecka do jedzenia warzyw i owoców;
- dbanie o urozmaiconą dietę;

**PROPAGOWANIE WŚRÓD RODZICÓW MAŁYCH DZIECI
ZDROWYCH ZASAD DIETY**

PORADY DLA RODZICÓW ROZSZERZAJĄCYCH DIETĘ DZIECKA

- czytanie składu produktów, którymi karmimy dziecko,
słojeczki dla **małuchów już od 5 miesiąca** – skład: **40% owoców, kleik, grysik, cukier;**
- uczenie nowych smaków produktów i potraw;
- wdrażanie do jedzenia różnych warzyw i owoców;
- jak najpóźniej wprowadzanie słodczy do diety dziecka;

- wybieranie produktów bez dodatku soli i cukru, **sól jaką dzieci potrzebują otrzymują z naturalnego źródła np. z warzyw, cukier powinien pojawiać się w naturalnej postaci np. owoców ;**
- słodzenie deserów dla dzieci świeżymi, lub suszonymi owocami, naturalnymi sokami z owoców;
- u dzieci starszych można stosować **syrop z agawy** składający się głównie z **fruktozy**, co wpływa na niższy **indeks glikemiczny** i większą intensywność słodczy, zawiera składniki mineralne;

Podawanie dziecku dużej ilości produktów zawierających cukier może zmniejszyć apetyt na zdrowe i wartościowe posiłki, ponadto stanowi ryzyko rozwoju próchnicy, jak również otyłości a także nadpobudliwość.

Jedzenie musi być sprzymierzeńcem
naszych pociech
dawać im siłę, energię, zadowolenie,
prawidłowe myślenie i funkcjonowanie
w ciągu dnia a jednocześnie zdrowie

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ