

Żywnienie dzieci w wieku szkolnym

Jak ważne jest żywienie dzieci w wieku szkolnym?

- Wiek szkolny to szczególny czas w życiu każdego dziecka. Poza dalszą nauką nowych umiejętności, dziecko cały czas udoskonala te nabyte wcześniej. Nadal również kształtuje i utrwala swoje zachowania i nawyki żywieniowe. Nieprawidłowości w żywieniu są powodem wielu zaburzeń. W ostatnich latach dużo mówi się o otyłości dzieci. Według statystyk co czwarte dziecko w Europie jest otyłe, w Polsce nadwagę ma 18 proc. dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Edukacja dzieci i rodziców jest więc niezwykle potrzebna i ważna.

Podstawowe zasady żywienia dzieci

Urozmaicenie

- Tylko urozmaicenie posiłków daje szansę na zapewnienie odpowiedniej podaży wszystkich niezbędnych dla organizmu składników. Monotonna dieta, w skład której wchodzi kilka produktów spożywczych, nie pokryje zwiększonego zapotrzebowania młodego organizmu na energię, a przede wszystkim składniki odżywcze, a w konsekwencji może doprowadzić do niedoborów pokarmowych.
- W diecie zdrowego dziecka nie powinno zabraknąć produktów z żadnej grupy żywnościowej, a przede wszystkim: owoców, warzyw i roślin strączkowych, produktów mlecznych (mleko, jogurt naturalny, fermentowane produkty mleczne, ser biały), produktów zbożowych (pieczywo, makarony, kasze, ryż), mięsa, ryb, orzechów i nasion, tłuszczów (masło, oleje roślinne, tłuszcz rybi).

Energia

- Dieta dziecka powinna dostarczać prawidłową podaż energii. Jeśli kaloryczność będzie zbyt niska, pojawią się problemy z niedoborami i niedożywieniem. Jeśli zbyt wysoka - zacznie rozwijać się nadwaga i otyłość, wzrośnie też ryzyko chorób dietozależnych takich jak miażdżyca, cukrzyca, czy choroba niedokrwienna serca. Z badań wynika, że ryzyko śmierci przed osiągnięciem wieku średniego jest aż 2-3-krotnie większe u nastolatków z otyłością w porównaniu do ich rówieśniczek z prawidłową masą ciała.
- Zapotrzebowanie na energię należy dopasować indywidualnie w zależności do masy ciała dziecka i jego aktywności fizycznej. U dzieci o umiarkowanej aktywności fizycznej w wieku 7–9 lat dobowe zapotrzebowanie na energię wynosi około 1800 kcal, natomiast u dziewcząt w wieku 10–12 lat – 2100 kcal, a u chłopców – 2400 kcal. Przy stosowaniu norm żywienia w odniesieniu do poszczególnych osób, a zwłaszcza dzieci, należy wziąć pod uwagę istnienie znacznych indywidualnych różnic w zapotrzebowaniu na energię i niezbędne składniki pokarmowe.

Cukier

- Nadmiar cukru w diecie dziecka to przede wszystkim zwiększone ryzyko otyłości, cukrzycy i próchnicy. Słodczyce i słodzone napoje podnoszą ogólną podaż energii i mogą zmniejszyć spożycie żywności bogatej w witaminy, składniki mineralne, białko, błonnik pokarmowy itd., co prowadzi do wystąpienia chorób związanych z niedoborami tych składników. Światowa Organizacja Zdrowia WHO zaleca ograniczenie spożywania cukrów prostych oraz dwucukrów dodawanych do żywności i napojów oraz tych zawartych w miodzie, syropach, sokach i koncentratkach owocowych do 10 proc. całkowitej energii (z sugestią starań obniżenia tej podaży do 5 proc.).

Sól

- Należy nie tylko ograniczać dosalanie posiłków przeznaczonych zwłaszcza dla dzieci i młodzieży, ale też szukać produktów, które w składzie mają jej jak najmniej. Dzieci i młodzież coraz częściej sięgają po dania typu instant, dania gotowe oraz różne przekąski, które również zawierają znaczne ilości soli. Produkty tego typu powinny zostać bezwzględnie wykluczone z diety dziecka, a co najmniej wnikliwie weryfikowane względem składu.
- Zaleca się, aby nie przekraczać ilość 5 g soli kuchennej dziennie. Sól w potrawach należy zastępować aromatycznymi ziołami, jak majeranek, bazylia, oregano, czosnek, tymianek itp.

Ile posiłków w ciągu dnia

Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie. Przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe niż około 3 godziny. Idealnie byłoby, aby posiłki w diecie dziecka miały miejsce o stałych porach z eliminacją podjadania. I śniadanie powinno stanowić 25-30 proc. wartości energetycznej całodziennej racji pokarmowej, II śniadanie 5-10 proc., obiad 30-35 proc., podwieczorek 5-10 proc., kolacja 20-25 proc. Dziecko nie powinno do szkoły wychodzić bez zjedzonego śniadania i bez II śniadania w plecaku. Uczniowie przebywający w szkole do 6 godzin powinni zjeść co najmniej jeden posiłek – II śniadanie lub ciepłe danie. Jeżeli czas ten wydłuży się do ponad 6 godzin należy zapewnić dziecku dwa posiłki.

Zachowanie tych zasad jest bardzo ważne, ponieważ okazuje się, że młodzież niespożywająca posiłku w szkole, częściej ma problemy z nauką, zachowaniem i emocjami, częściej też skarży się na bóle brzucha, głowy, osłabienie i rozdrażnienie.

Przygotowanie posiłków

Posiłki dziecka w każdym wieku powinny być atrakcyjne wizualnie, kolorowe. Najlepiej, aby dziecko uczestniczyło w jego przygotowaniu, chociaż częściowo. Należy unikać smażenia na rzecz gotowania na parze, w wodzie, duszenia, ewentualnie pieczenia.

Chociaż jeden posiłek w ciągu dnia powinien być spożyty wspólnie przez całą rodzinę. Ważne, aby dzieci obserwowały prawidłowe nawyki rodziców i miały odpowiednie wzorce.

Płyny

Głównym Źródłem płynów w diecie dziecka powinna być woda. Można również zaproponować niesłodzone herbatki ziołowe i owocowe oraz soki warzywne. Według norm żywienia dzieci w wieku 7-9 lat powinny wypijać około 1900 ml płynów, w wieku 10- 12 lat ilość ta wzrasta do 2400 ml (dla chłopców) i 2100 ml (dla dziewczynek). Podane wartości uwzględniają zarówno wodę pochodzącą z napojów, jak i produktów spożywczych.

Jakie posiłki dla dziecka w wieku szkolnym są odpowiednie

Głównym źródłem energii w diecie dziecka powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału. Owoce i warzywa należy dodawać do każdego posiłku, najczęściej sezonowe i najlepiej w formie surowej. Produkty mleczne dziecko w wieku szkolnym powinno spożywać 3-4 razy dziennie, mięso, ryby i rośliny strączkowe 1-2 razy dziennie. Sery żółte, pleśniowe i topione powinny być spożywane w ograniczonych ilościach, zwłaszcza przez dzieci z nadwagą lub otyłością, ze względu na dużą zawartość tłuszczu, cholesterolu oraz soli. Tłuste mięsa należy zamieniać na drób, ryby, chude gatunki mięsa i chude wędliny. Większość tłuszczu w diecie powinna natomiast pochodzić z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych. W posiłkach należy też unikać tłuszczów trans powstałych w czasie procesu utwardzania olejów zawartych m. in. w wyrobach cukierniczych, ciastkarskich, twardych margarynach.

Jeśli chodzi o rozkład tych produktów w czasie dnia, jest on uzależniony w dużej mierze od przyzwyczajeń rodziny, rytmu dnia i preferencji dziecka. Na śniadanie korzystnie jest przyzwyczaić dziecko, zwłaszcza w wieku szkolnym, do ciepłych dań mlecznych z owocami i/lub orzechami np. owsianka, jaglanka, ryż na mleku itp. Drugie śniadanie musi być przede wszystkim wygodne do zabrania do szkoły, dobrze w tej roli sprawdzają się kanapki z razowego pieczywa lub pełnoziarniste tortille. Dziecko do szkoły może też zabrać słupki surowych warzywa lub orzechy/ nasiona. Obiad powinna stanowić pożywna zupa pełna warzyw, chude mięso/ ryba/ rośliny strączkowe z warzywami i dodatkiem węglowodanowym (kasza, ryż, pełnoziarniste makarony, ziemniaki). Podwieczorek to dobra pora na sałatkę owocową lub warzywną, owoc z produktem mlecznym, czy kanapkę. Na kolację można wybrać zarówno posiłek mleczny, jak i kanapkę z warzywami, w zależności od preferencji dziecka.

Przykładowy jadłospis na jeden dzień dla dziecka w wieku szkolnym

- **Śniadanie**

Owsianka na mleku z bananem, orzechami i cynamonem, herbata malinowa

- **II śniadanie**

Pieczynko pełnoziarniste z masłem, dobrej jakości szynką i sałatą oraz pokrojona w słupki marchewka i seler naciowy, woda

- **Obiad**

Zupa krem z brokułów z grzankami pełnoziarnistymi

Ryba morska w ziołach przygotowana na parze, ryż brązowy na sypko, surówka z ulubionych warzyw z domowym sosem winegret

- **Podwieczorek**

Sałatka z gruszki, malin, suszonej żurawiny i jogurtu naturalnego

- **Kolacja**

Pieczynko pełnoziarniste z mozzarellą, pomidorem i bazylią, kakao niesłodzone

Normy na energię, białko i tłuszcz dla dzieci i młodzieży

Tabela 2. Normy na energię dla niemowląt, dzieci i młodzieży, ustalone na poziomie zapotrzebowania energetycznego grupy (EER)

Grupa wiek (lata)	Masa ciała (kg)	MJ/d						kcal/d					
		Aktywność fizyczna (PAL)						Aktywność fizyczna (PAL)					
		mała		umiarkowana		duża		mała		umiarkowana		duża	
Niemowlęta													
0-0,5	6,5			2,5						600			
0,5-1	9			3,0						700			
Dzieci													
1-3	12			4,2	(1,40)					1000	(1,40)		
4-6	19			5,9	(1,50)					1400	(1,50)		
7-9	27	6,7	(1,35)	7,5	(1,60)	8,8	(1,85)	1600	(1,35)	1800	(1,60)	2100	(1,85)
Chłopcy													
10-12	38	8,6	(1,50)	10,0	(1,75)	11,1	(2,00)	2050	(1,50)	2400	(1,75)	2750	(2,00)
13-15	53	10,9	(1,55)	12,6	(1,80)	14,6	(2,05)	2600	(1,55)	3000	(1,80)	3500	(2,05)
16-18	67	12,1	(1,55)	14,2	(1,85)	16,3	(2,15)	2900	(1,60)	3400	(1,85)	3900	(2,15)
Dziewczyny													
10-12	37	7,5	(1,45)	8,8	(1,70)	10,0	(1,95)	1800	(1,45)	2100	(1,70)	2400	(1,95)
13-15	51	8,8	(1,50)	10,3	(1,75)	11,7	(2,00)	2100	(1,50)	2450	(1,75)	2800	(2,00)
16-18	56	9,0	(1,50)	10,5	(1,75)	12,1	(2,00)	2150	(1,50)	2500	(1,75)	2900	(2,00)

Tabela 3. Normy na białko¹ dla ludności Polski

Grupa (płeć, wiek/lata)	Masa ciała (kg)	Średnie zapotrzebowanie (EAR)		Zalecane spożycie (RDA)		Wystarczające spożycie (AI)	
		Białko krajowej racji pokarmowej		Białko krajowej racji pokarmowej		Białko z mleka kobiecego	
		g/kg m.c./d	g/os/d	g/kg m.c./d	g/os/d	g/kg m.c./d	g/os/d
Niemowlęta							
0-0,5	6,5					1,52	10
0,5-1	9					1,60	14
Dzieci							
1-3	12	0,97	12	1,17	14		
4-6	19	0,84	16	1,10	21		
7-9	27	0,84	23	1,10	30		
Chłopcy							
10-12	38	0,84	32	1,10	42		
13-15	53	0,84	45	1,10	58		
16-18	67	0,81	54	0,95	64		
Mężczyźni							
≥19	50-90	0,73	37-66	0,90	45-81		
Dziewczęta							
10-12	37	0,84	31	1,10	41		
13-15	51	0,84	43	1,10	56		
16-18	56	0,79	44	0,95	53		

% energii z tłuszczu	20%			30%			35%		
4–6 lat masa ciała: 19 kg									
PAL	1,5			1,5			1,5		
g/d	31			47			54		
7–9 lat masa ciała: 27 kg									
PAL	1,35	1,6	1,85	1,35	1,6	1,85	1,35	1,6	1,85
g/d	36	40	47	53	60	70	62	70	82

Zalecane spożycie błonnika

Grupa (płeć/wiek) lata	Błonnik g/dobę AI¹	Grupa (płeć/wiek) lata	Błonnik g/dobę AI¹
Dzieci			
1-3	10		
4-6	14		
7-9	16		
Chłopcy		Dziewczęta	
10-12	19	10-12	19
13-15	19	13-15	19
16-18	21	16-18	21