Zdrowe odżywianie

" Śniadanie daje moc".

Poradniki Instytutu Matki i Dziecka:
http://www.imid.med.pl/images/do-pobrania

"O żywności i aktywności fizycznej dzieci."- dzieci od narodzin do 13 roku życia- pobierz
"Otyłość u dzieci i młodzieży."- pobierz
"Żywienie dziecka w wieku 1-3 roku życia."-pobierz

Przykładowy talerz dla dziecka w wieku przedszkolnym

materiały udostępnione przez portal sniadaniedajemoc.pl)
http://sniadaniedajemoc.pl/sniadanie-od-a-do-z/

Piramida zdrowia dla dzieci w wieku szkolnym

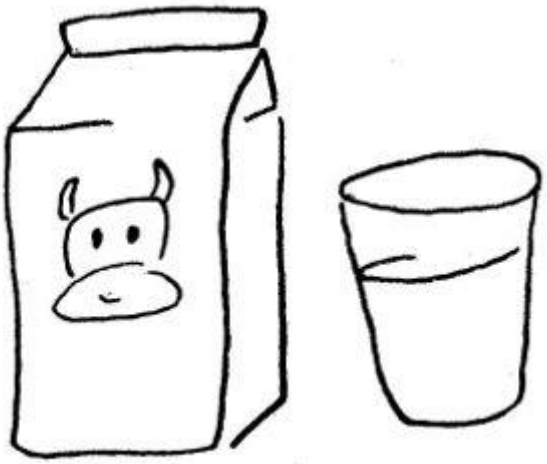
Pamiętaj o podstawowych zasadach odżywiania!!!!

1. Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.

Poranny posiłek zapewnia dostarczenie energii na drogę do szkoły i kilka pierwszych lekcji.

2. Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości.

Pij mleko – będziesz wielki !!!



3. Zawsze myj ręce przed posiłkiem.

Przestrzeganie zasad higieny spożywania posiłku powinno odbywać się od momentu, kiedy dziecko próbuje samodzielnie jeść.

4. Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.

Wykorzystanie energii i składników odżywczych z całodziennej racji pokarmowej jest najlepsze wtedy, jeśli zostanie ona podzielona na kilka posiłków, a nie dostarczona jednorazowo. Zasada ta nie ma charakteru obligatoryjnego.

5. Jedz o stałych porach i nie spiesz się.

Regularność spożywania posiłków dobrze służy organizmowi dziecka.

6. Mięso, jaja czy ryby – możesz wybierać.

Wykorzystanie mięsa, jaj, ryb w żywieniu ma na celu dostarczenie pełnowartościowego białka zwierzęcego, witamin z grupy B (w tym witaminy B12), witaminy D (ryby, żółtko jaja), biopierwiastków (żelazo, cynk), ważnych kwasów tłuszczowych.

7. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb, nie bułeczki.

Produkty zbożowe są źródłem węglowodanów złożonych, głównie skrobi, białka roślinnego, błonnika pokarmowego.

8. Dzień bez 5 porcji świeżych warzyw, owoców i soku to dzień stracony.

Warzywa i owoce powinny być częścią składową każdego posiłku ucznia.

9. Posiłek obiadowy to zapas siły na aktywne popołudnie.

Jeżeli dziecko pozostaje w szkole dłużej niż przez 5 lekcji lub ma zajęcia pozalekcyjne, warto rozważyć zjedzenie posiłku obiadowego w szkole. Jeżeli uczeń wraca do domu, powinien otrzymać obiad po powrocie.
Dziecko po posiłku obiadowym i krótkim odpoczynku jest pogodniejsze, chętniej się uczy, aktywniej uczestniczy w zabawie lub zajęciach pozalekcyjnych.

10. Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.

Posiłki kolacyjne dla dzieci powinny być lekkostrawne, smaczne, urozmaicone, spożyte co najmniej 1 – 2 godziny przed snem.

11. Ruch bez ograniczeń, słodycze z umiarem.

Hasło, **„ruch na co dzień”**, jest zachętą do aktywności fizycznej, ćwiczeń, rekreacji. Ograniczenie spożycia słodyczy to zapobieganie otyłości i jej skutkom zdrowotnym. Kiedy w diecie dziecka pojawi się nadmiar słodyczy, dieta nie bilansuje się pod względem energii i składników odżywczych. Zalecany udział energii z białka (12%), z tłuszczu (30%), i węglowodanów (58%) ulega zaburzeniu. Porcja energii dostarczona wraz ze zjedzeniem batonika to ok. 250 kcal. Aby ją wykorzystać całości tej energii na wysiłek fizyczny, dziecko powinno biegać około 45 minut.

poradniki Instytutu Matki i Dziecka:

O żywności i aktywności fizycznej dzieci- dzieci od narodzin do 13 roku życia.
Otyłość u dzieci i młodzieży -poradnik dla rodziców.
Żywienie dziecka w wieku 1-3 roku życia.