***„Czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał****”*

*Przysłowie to wskazuje na potrzebę kształtowania nawyków prozdrowotnych już od najmłodszych lat. W przypadku dzieci, odpowiednie żywienie i właściwe nawyki żywieniowe nabierają szczególnego znaczenia ponieważ wspierają nie tylko rozwój dziecka, jego zdolność do nauki, mają wpływ na samopoczucie ale odgrywają także rolę w profilaktyce wielu chorób.*

*Zwiększają prawdopodobieństwo, że z małego Jasia wyrośnie zdrowy Jan. Ważne*

*jest zatem aby tworzyć dzieciom takie środowisko, które będzie sprzyjało kształtowaniu nawyków prozdrowotnych, w tym żywieniowych, w sposób prawidłowy,*

*ułatwiający dziecku dokonywanie korzystnych dla zdrowia wyborów.*

*Jednym z elementów takiego prozdrowotnego środowiska są właściwie skomponowane posiłki przedszkolne. Posiłki serwowane w przedszkolu powinny spełniać rekomendacje zarówno z zakresu zasad prawidłowego żywienia dzieci, jak również być zgodne z przepisami prawa dotyczącymi żywienia w jednostkach systemu oświaty. Ponadto powinny być smaczne, estetycznie podane, zachęcające do konsumpcji. Dzisiejsze przedszkolaki to dzieci o różnych preferencjach żywieniowych, z rozmaitymi nawykami żywieniowymi. W związku z  tym rola wszystkich osób zaangażowanych w planowanie i przygotowywanie posiłków dla dzieci nie jest łatwa, a jednocześnie niezmiernie ważna. Zorganizowanie żywienia w placówce przedszkolnej to nie lada wyzwanie. Dzieci to wymagający i krytyczni odbiorcy. Przy planowaniu posiłków należy pamiętać, że są to mali konsumenci – z własnym gustami, zdaniem i przyzwyczajeniami.*

*Żywienie dzieci w przedszkolu to ważna i odpowiedzialna misja. To tu w  dużej mierze kształtują się gusta najmłodszych i dzięki zdrowym, kolorowym, i apetycznym daniom zyskuje się szansę wyrobienia w dzieciach nawyku sięgania po to, co dla*

*nich najlepsze.*

*[](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=dW9kciX4&id=04608E12BA0D96B5C1B0099360DFF0691B003066&thid=OIP.dW9kciX4IUgb28VIu0lsBAHaHa&mediaurl=https://th.bing.com/th/id/R.756f647225f821481bdbc548bb496c04?rik%3dZjAAG2nw32CTCQ%26riu%3dhttp%3a%2f%2fst2.depositphotos.com%2f4778169%2f12214%2fv%2f450%2fdepositphotos_122144110-stock-illustration-chef-boy-cartoon-vector.jpg%26ehk%3docdYItOt2Kph5ywDzyPlSDAGeWGBWYKihQopUlLFtjA%3d%26risl%3d%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=600&expw=600&q=szef+kuchni+grafika+&simid=608014352852517195&FORM=IRPRST&ck=549D3181D627E7EA21184BB741E05BEC&selectedIndex=23)****Szef kuchni radzi:***

* *Postaraj się, żeby jedzenie nie było nudne! - „jemy też oczami”. Komponuj*

*dania tak, aby miały jak najwięcej koloru. W ten sposób łatwiej też będzie*

*przekonać niejadki do spróbowania nowych smaków. W trakcie planowania*

*menu myśl o tym, jak danie będzie wyglądać na talerzu i w jaki sposób można je*

*urozmaicić. Czasami wystarczy listek mięty czy bazylii albo szczypta cynamonu,*

*aby sprawić, że z pozoru zwykłą potrawę zamienimy w małe dzieło sztuki.*

* *Kieruj się zasadą: minimum odpadów – maksimum smaku. Liście rzodkiewki*

*to znakomity dodatek do surówek, łodyga brokułu fantastycznie zagęści zupę –*

*krem. Myśląc w ten sposób zaoszczędzisz nie tylko na produktach, ale też na*

*odbiorze odpadów.*

* *Gotuj sezonowo! Każda pora roku oferuje inne skarby, które natura*

*„zaprojektowała” tak, żeby służyły nam tym, co mają w sobie najlepsze. Owoce*

*i warzywa w sezonie są najsmaczniejsze, atrakcyjniejsze i…tańsze. W miarę*

*możliwości przetwarzaj warzywa i owoce, o które trudniej w sezonie zimowym i wiosennym. Dobrze przygotowane przetwory przetrwają w spiżarni do zimowego czasu.*

* *Jeżeli masz taką możliwość – zaangażuj dzieci- załóż z dzieckiem ziołowy*

*ogródek na parapecie. Pozwoli mu to na oswojenie się z zapachem, ale też obudzi ciekawość do próbowania nowych smaków. Dobrze pielęgnowane zioła będą cieszyć oko cały rok, a ich dodatek w potrawach pozwoli też ograniczyć ilość używanej soli.*

* *Daj dzieciom wybór. Zamiast posypywać zupę czy danie natką, podaj*

*szczypior, koper i pietruszkę w miseczkach na stole. Niech dzieci same*

*zadecydują, którego dodatku chcą spróbować.*

* *Warto zastępować niektóre produkty gotowe, produktami / potrawami*

*przygotowywanymi na miejscu – warto sięgnąć po oryginalne receptury i mieć w ten*

*sposób pełną kontrolę nad składem dania, np. w zakresie dodawania cukru,*

*soli czy rodzaju tłuszczu. Wbrew pozorom danie zrobione od zera wcale nie*

*musi być droższe czy bardziej skomplikowane niż jego sklepowy odpowiednik.*

* *W swojej kuchni staraj się postępować według zasady 3P:*

***Przygotuj – Podaj – Przetwórz to, co zostało.***

*Jeżeli zostaną Ci niewykorzystane świeże zioła, przerób je na pesto lub masło ziołowe. Warzywa i mięso z wywaru będą świetnym nadzieniem do krokietów. Z warzyw korzeniowych i orzechów otrzymamy przepyszny pasztet. Nie pozwól, aby wraz z niewykorzystanym jedzeniem, z Twojej kuchni uciekały pieniądze.*

* *Skracaj czas obróbki termicznej. W większości przypadków, im krócej*

*podgrzewamy produkt, tym mniej składników odżywczych tracimy. Żeby ograniczyć*

*straty witaminy C np. zalewaj ziemniaki gorącą wodą, a warzywa na wywar opiecz w piekarniku. Nie dość, że danie będzie smaczniejsze, to do tego zdrowsze.*

* *W miarę możliwości kupuj od lokalnych dostawców. Poczytaj, poszukaj, może*

*w Twojej okolicy jest gospodarstwo, w którym uprawiane są ziemniaki lub jabłka? Warto zorientować się w tym, co oferuje lokalne rolnictwo. Produkty kupowane bezpośrednio od producenta są zazwyczaj tańsze.*

* *Pokochaj kiszonki! Ten stary sposób konserwacji produktów w obecnych*

*czasach ponownie zyskuje coraz więcej zwolenników. Kiszonki powstają w procesie*

*fermentacji żywności przez bakterie kwasu mlekowego. Ukisić można prawie wszystko: rzodkiewki, kalafiora, brokuły, a nawet cytryny. Sok z kiszonych buraków i jabłek to ciekawa alternatywa dla słodzonych gotowych napojów.*

*[](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=O54Df9IH&id=9F6F50C498B0DD0EDDFF850BE2C426119EC91F33&thid=OIP.O54Df9IHfs2lDoxowZBFPgHaB4&mediaurl=https://th.bing.com/th/id/R.3b9e037fd2077ecda50e8c68c190453e?rik%3dMx%2fJnhEmxOILhQ%26riu%3dhttp%3a%2f%2fwww.clipo.pl%2fwp-content%2fuploads%2f2017%2f04%2fxclipo-psychodietetyka.jpg.pagespeed.ic.O54Df9IHfs.jpg%26ehk%3d8O%2bXMLs7BCKqYR2a3gSn6qXAgW6lS5h4Z5DuOzlJy%2b8%3d%26risl%3d%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=250&expw=986&q=dietetyk+grafika+&simid=608007253274810118&FORM=IRPRST&ck=0136052909E9259746799BC5CD93EC42&selectedIndex=23)* ***Dietetyk radzi:***

* *Dzieciom w wieku przedszkolnym zaleca się picie słabych naparów herbat. Mocny napar zawiera więcej tanin – związków utrudniających wchłanianie żelaza.*
* *W jadłospisie dzieci zaleca się podawać potrawy smażone nie częściej niż 2 razy w tygodniu. Polecane metody obróbki termicznej to m.in. pieczenie i gotowanie, które świetnie sprawdzą się do przygotowania kotlecików.*
* *W jadłospisie najmłodszych zaleca się ograniczenie wyrobów cukierniczych, które są źródłem cukru. Zamiast gotowych słodkich przekąsek warto zaserwować domowe wypieki m.in. muffinki lub placuszki. Takie przekąski można przygotować z prostych, łatwo dostępnych produktów i wzbogacić o dodatek słodszych warzyw np. marchewki, dyni lub buraka.*
* *W celu kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci oraz profilaktyki m.in. próchnicy, warto ograniczyć dosładzanie potraw i napojów. Zamiast cukru warto wykorzystać inne, naturalnie słodkie produkty m.in. świeże lub w mniejszej ilości, suszone owoce. Przykładowo: do kakao można dodać namoczonego daktyla, a do placuszków dojrzałego banana.*
* *Twarożek to dobry zamiennik tradycyjnej wędliny oraz żółtego sera na kanapce. Warto dodać do niego świeże, chrupiące warzywa oraz wzbogacić o suszone zioła, które pokreślą smak. Dodawanie warzyw do past kanapkowych to świetny sposób na zwiększenie ich ilości w posiłku.*
* *Tradycyjne słodkie płatki śniadaniowe to produkty o niskiej wartości odżywczej. Warto zamienić je na pełnoziarniste np. owsiane, orkiszowe lub żytnie i podać je z dodatkiem świeżych owoców. Dzięki temu śniadanie przedszkolaka będzie bogatsze w błonnik pokarmowy, witaminy i składniki mineralne, a uboższe w cukry proste. Zwiększenie podaży błonnika oraz zmniejszenie ilości cukru w diecie to istotne działania w profilaktyce i leczeniu m.in. zaparć, które są częstym problem wśród dzieci w wieku przedszkolnym.*
* *Warto wybierać chude gatunki mięs np. indyka lub kurczaka bez skóry i podawać je w formie pieczonej, gotowanej lub duszonej. Mięso drobiowe jest mniej tłuste w porównaniu do wieprzowego. Zawiera mniejszą ilość kwasów tłuszczowych nasyconych, które należy ograniczać w diecie.*
* *Do zabielania zup warto wybierać chude mleko, jogurt naturalny lub niskotłuszczowe śmietany np. jogurtową 9 % tłuszczu. Dzięki temu posiłek będzie zawierał mniejszą ilość nasyconych kwasów tłuszczowych.*
* *Pieczywo graham (typ mąki 1850) zawiera większą ilość błonnika pokarmowego niż pieczywo z mąki oczyszczonej, dzięki czemu posiłek z jego udziałem zaspokoi głód na dłużej. Jednocześnie pieczywo graham jest bardziej delikatne w smaku od pieczywa razowego, dzięki czemu może być lepiej tolerowane przez dzieci.*
* *Zgodnie z zaleceniami w przedszkolnym menu każdego dnia powinny pojawić*

*się co najmniej dwie porcje mleka i jego przetworów. Mleko to bardzo dobre źródło łatwo przyswajalnego wapnia. Produkty mleczne, szczególnie fermentowane takie jak maślanka czy kefir, wpływają korzystnie na funkcjonowanie układu pokarmowego.*

* *Podstawowym płynem powinna być woda pitna. W celu urozmaicenia warto serwować ją z różnymi dodatkami, np. plastrem cytryny, pomarańczy czy ogórka, a także z listkami świeżych ziół. Zimą można podać wodę na ciepło*

*np. z dodatkiem imbiru.*

* *Biała fasola to dobre roślinne źródło wapnia. Składnik ten jest niezbędny do prawidłowego wzrostu i kształtowania kości.*
* *Zgodnie z rekomendacjami soki owocowe mogą pojawiać się w diecie dzieci, jednak w ograniczonych ilościach. U dzieci między 4 a 10 rokiem życia ilość soków w ciągu dnia nie powinna przekraczać 150 ml.*
* *Warto, aby w jadłospisie najmłodszych wykorzystywać różnorodne źródła białka, zarówno zwierzęce jak i roślinne. Nasiona soi, jej przetwory (np. tofu) oraz pozostałe nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzyca, fasola,*

*bób) to bardzo dobre źródło tego makroskładnika, a także wielu witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Wprowadzenie nasion roślin strączkowych do diety zwiększy jej różnorodność oraz stanowi cegiełkę w dbaniu o naszą planetę. To również ważny element edukacyjny.*

* *Nasiona roślin strączkowych oraz ich przetwory to bardzo dobre źródło białka roślinnego, błonnika pokarmowego oraz wielu cennych witamin i składników*

*mineralnych. Warto, aby w przedszkolnym menu pojawiały się w różnorodnej formie np. jako dodatek do dań jednogarnkowych, zup czy past na kanapki.*

* *Zaleca się, aby w przedszkolnym menu przynajmniej raz w tygodniu pojawiała się porcja ryby. Ryby, zwłaszcza tłuste, są źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, niezbędnych do m.in. prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.*
* *Zupy krem są doskonałym sposobem na „przemycanie” różnych warzyw – nawet takich, które są mniej chętnie jedzone przez dzieci np. seler, por, pietruszka czy brokuły. Aby zachęcić dzieci do jedzenia zup-krem, należy zwrócić uwagę na kolor przygotowywanej zupy. Dobrym pomysłem*

*jest zrobienie zupy o określonym kolorze: zielonej (z brokułów, groszku zielonego), pomarańczowej (z marchewki, dyni), czerwonej (z pomidorów,*

*papryki) i nadanie jej atrakcyjnej nazwy (np. zupa Shreka, krem pomarańczowy)..*

* *Dobrym pomysłem na zwiększenie ilości warzyw w jadłospisie jest wykorzystanie warzyw do potraw takich jak: ciasta, ciasteczka, pierniki, babeczki. Do sporządzenia warzywnych potraw na podwieczorki można użyć praktycznie każde warzywo. Warto „przemycać” w ten sposób warzywa, przełamując schematy i pokazując, że potrawy z warzyw mogą być smaczne i atrakcyjne.*
* *Mięsa pieczone, jako dodatek do kanapek, są dobrą alternatywą dla gotowych wędlin. Do samodzielnego pieczenia można wykorzystać, np. filet z piersi kurczaka lub indyka bądź wieprzową szynkę, schab czy polędwicę. Mięso pieczone będzie soczyste i kruche jeśli przed przyprawieniem obsmażymy je krótko z każdej strony w celu ścięcia się zewnętrznej warstwy mięsa.*
* *Koktajle mleczne z dodatkiem owoców są doskonałym przykładem pełnowartościowego posiłku, nie tylko na podwieczorek. Do koktajlu można użyć mleko lub dowolny fermentowany napój mleczny czyli jogurt, kefir lub*

*maślankę. Owoce do koktajlu mogą być zarówno świeże, jak i mrożone. Te drugie są doskonałą alternatywą w okresie zimowym i wczesnowiosennym.*

* *Podczas gotowania warzyw ważny jest czas obróbki termicznej. Warzywa po ugotowaniu powinny być miękkie, ale nie mogą być rozgotowane. W celu zachowania optymalnej wartości odżywczej potrawy, należy pamiętać,*

*aby nie wydłużać czasu gotowania ponad czas konieczny. Godne polecenia jest gotowanie na parze, które znacznie skraca czas gotowania i zapobiega*

*stratom składników odżywczych.*

* *Warto przygotować budyń bez dodatku cukru. Do smaku można doprawić niewielką ilością np. miodu.*
* *Migdały mogą stanowić przekąskę w całości ale możemy je też podać w formie płatków lub rozdrobnić i posypać nimi jogurt.*
* *Dzieci mogą samodzielnie posadzić ulubione zioła i stworzyć parapetowy ogródek ziołowy. Listki świeżej mięty czy melisy są doskonałym dodatkiem do wody.*

*Materiały i obrazy ze stron: ncez.pl; dremstime*