



ZALECENIA DIETETYCZNE DLA DZIECI WIEKU 4-6 LAT

- Dieta dziecięca powinna pokrywać codzienne zapotrzebowanie kaloryczne i dostarczać optymalnej ilości składników pokarmowych, niezbędnych do wzrostu i rozwoju dziecka w wieku 4-6 lat. W prawidłowo skomponowanym jadłospisie powinny się znaleźć białka, tłuszcze i węglowodany – w odpowiednich proporcjach.
- Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie i w niewielkich ilościach, ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem.
- Należy pamiętać o ograniczeniu ilości soli dodawanej do posiłków.
- Posiłki nie powinny zawierać dodatku cukru. Dieta obfita w cukry proste (słodkie płatki śniadaniowe, słodycze) może wpłynąć na zły stan zębów i prowadzić do rozwoju próchnicy. Słodycze i słodkie napoje powinny być eliminowane z diety i zastępowane zdrowszymi zamiennikami, np. owocem, sałatką owocową lub wodą mineralną wzbogacaną dodatkiem mięty/ melisy/ plasterków owoców
- W tym wieku, który jest okresem intensywnego wzrostu dziecka, należy zadbać o odpowiednią podaż wapnia w diecie. Najlepszym jego źródłem są: mleko, przetwory mleczne (sery, jogurty, kefir), a także produkty roślinne (brokuł, szpinak, pietruszka, brokuł, soczewica, ciecierzycy, fasola).
- Należy dbać o różnorodność spożywanych produktów. Produkty polecane w żywieniu dzieci powinny cechować się dużą wartością odżywczą i jakością zdrowotną; polecana jest żywność naturalna, świeża, mało przetworzona.
- Dozwolone są wszystkie techniki obróbki cieplnej, ale z względu na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych zaleca się:
 - ✓ Gotowanie w wodzie i na parze
 - ✓ Pieczenie w folii
 - ✓ Duszenie bez obsmażania
- Dieta powinna zawierać 4 porcje warzyw i jedną porcję owoców dziennie, aby zapobiec zaparciom. Zaleca się podawanie pełnoziarnistych produktów zbożowych, które zawierają dużo błonnika pokarmowego jako profilaktyka zaparcia.



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań
tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421
orsk@orsk.pl www.orsk.pl

- Ze względu na intensywny rozwój intelektualny, dietę należy wzbogacić o „dobre tłuszcze nienasycone” znajdujące się w orzechach, olejach roślinnych i rybach morskich.
- Dbłość o odpowiedni poziom nawodnienia- wypijanie co najmniej 1,5 l płynów w ciągu dnia.

Opracował Dietetyk: mgr Marta Adamek, mgr Paulina Stern
Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Laskowska- Nikanorow