



ZALECENIA DIETETYCZNE DLA DZIECI W WIEKU 7-9 LAT

- Dieta dziecięca powinna pokrywać dzienne zapotrzebowanie kaloryczne i dostarczać optymalnej ilości składników pokarmowych, niezbędnych do wzrostu i rozwoju dziecka w wieku 7-9 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.
- Należy dbać o różnorodność spożywanych produktów. Produkty polecane w żywieniu dzieci powinny mieć dużą wartość odżywczą i jakość zdrowotną; polecana jest żywność naturalna, świeża, mało przetworzona.
- 1-2 razy w tygodniu zamiast posiłków mięsnych można wprowadzać dania warzywne z dodatkiem nasion roślin strączkowych (fasola, ciecierzycy, soczewica).
- Głównym źródłem płynów w diecie dziecka powinna być woda (1.5 litra dziennie). Można również zaproponować niesłodzone herbatki ziołowe i owocowe oraz soki warzywne.
- Głównym źródłem energii w diecie dziecka powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału (kasze, ryż brązowy, pieczywo pełnoziarniste). 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.
- Należy unikać produktów wysokoprzetworzonych (np. paluszki rybne) i produktów typu fast food.
- Ze względu na intensywny rozwój intelektualny, dietę należy wzbogacić o „dobre tłuszcze nienasycone” znajdujące się w orzechach, olejach roślinnych i rybach morskich.

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