

Czego Jaś się nie nauczy,

..., **tego Jan nie będzie umiał** – mówi staropolskie przysłowie. Sprawdza się ono doskonale w temacie żywienia dzieci w wieku przedszkolnym. Jeśli w tym czasie nie oswoimy malucha z zasadami zdrowego żywienia, w późniejszych latach będzie miał z tym nie lada kłopoty.

Żywność jest jednym z najważniejszych elementów środowiskowych, które wpływają na rozwój zarówno fizyczny jak i psychiczny dziecka. Wady w żywieniu dziecka pojawiające się w latach dzieciństwa wpływają niekorzystnie na rozwój dziecka i stan odżywienia.

Pamiętaj: urozmaicona dieta Twojego dziecka chroni je przed niedoborami pokarmowymi!

Regularność posiłków

Dzieci powinny spożywać 3 posiłki główne: śniadanie, obiad, kolacja oraz 2 uzupełniające: drugie śniadanie i podwieczorek. Jeśli dziecko uczęszcza do przedszkola, placówka ta powinna zapewnić 3 posiłki pokrywające 75% dziennego zapotrzebowania na energię. **Bardzo ważne jest spożycie śniadania.** O wiele łatwiej jest przypilnować, by pociecha zjadła śniadanie. W przypadku dzieci starszych, czynność ta może wymknąć się spod kontroli rodziców. Niejedzenie śniadań skutkuje spadkiem poziomu glukozy we krwi, co powoduje utratę koncentracji i sięganie po słodkie łatwo dostępne przekąski.

Wiele mówi się o witaminach i ich dostępności .

Dzienne spożycie witamin – o czym należy pamiętać

Ze względu na rozpuszczalność witaminy dzielimy na:

- rozpuszczalne w wodzie – B1, B2, B3, B5, B6, B11, B12, C

Witaminy z tej grupy nie są magazynowane w naszym organizmie. Dlatego ważne jest, aby codziennie dostarczać sobie odpowiednią ich ilość. Nawet jak spożyjemy dużą dawkę, na przykład witaminy C, to i tak **jej nadmiar zostanie wydany z moczem.** Jeśli chcemy utrzymać jej ilość na odpowiednio wysokim poziomie, zadbajmy o jej regularne spożycie z pożywieniem lub suplementacją.

- rozpuszczalne w tłuszczach – A, D, E, K

Ponieważ witaminy te są magazynowane w organizmie, istnieje ryzyko ich nadmiernej kumulacji, czyli hiperwitaminozy. Jeśli jednak pilnujemy, aby nie przekraczać zalecanej dziennej dawki, nie mamy się czego obawiać. **Witaminy A, D, E i K są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu.** Ich niedobory są odczuwalne w całym organizmie. Mogą powodować ogólne zmiany, na przykład spadek odporności, jak i te bardziej specyficzne – pogorszenie stanu skóry, częste skurcze mięśni czy zaburzenia krzepnięcia krwi.

Czy grozi ci niedobór witamin rozpuszczalnych w tłuszczach?

"Na pewno nie, dbam o to, aby w mojej diecie była odpowiednia ich ilość" – być może właśnie tak myślisz. Jeśli tak faktycznie jest, to bardzo nas to cieszy. Nim jednak ucieszymy się aż nadto, upewnimy się, czy na pewno nic ci nie umknęło.

Prawidłowa suplementacja witamin A, D, E, K

Pierwsze pytanie – czy suplementujesz którąś z witamin A, D, E lub K? Jeśli tak, to dokładnie wyczytaj się w skład każdego z stosowanych preparatów. **Sprawdź skład i przeczytaj dokładnie zalecenia w ulotce.**

Część z dostępnych na rynków produktów zawiera w składzie tłuszczy, na przykład oleje, dzięki czemu nie musisz już nic więcej robić – wystarczy tylko zażyć odpowiednią porcję.

W sprzedaży są również preparaty, które go nie zawierają. Wtedy **należy przyjmować dany suplement najlepiej w trakcie posiłku bogatego w tłuszczy**. Wystarczy nawet zwykła kanapka z masłem lub sałatka polana oliwą z oliwek.

Teraz sam widzisz - na skutek małego niedopatrzenia, mimo przyjmowania danej witaminy w odpowiednio wysokiej dawce, może ominąć cię jej dobroczynne działanie. Niedoczytany skład, niesprawdzona ulotka i kłopot gotowy.

Przyswajalność witamin z pożywienia

Przyjrzyjmy się teraz drugiej sytuacji. Nie stosujesz suplementów diety, a wszystkie niezbędne witaminy starasz się dostarczyć wraz z pożywieniem. Czy niedobory są ci zatem niestraszone? To zależy od tego, czy w prawidłowy sposób spożywasz posiłki bogate w witaminy rozpuszczalne w tłuszczyach.

Musisz zapamiętać jedną, bardzo ważną zasadę – **produkty bogate w witaminy A, D, E i K spożywamy ZAWSZE w towarzystwie tłuszczy**. Robimy to po to, aby zwiększyć ich przyswajalność. Bez tego ani rusz!

Jak w prosty sposób zwiększyć przyswajalność witamin A, D, E, K? Ulepsz swoją dietę już dziś!

- **Dodaj do posiłku oliwę z oliwek** – to rozwiązanie szybkie i uniwersalne. Oliwa doskonale komponuje się z sałatkami, surówkami, kaszami, makaronami i wieloma innymi produktami. Wystarczy, że dodasz ją chociażby do surówki z marchewki. Marchewka to znane i lubiane źródło witaminy A, ale choćbyś schrupał cały kilogram, to bez dodatku tłuszczy nie uzyskasz pełnej przyswajalności. Polanie surówki oliwą i dodanie pestek słonecznika lub dyni błyskawicznie rozwiąże ten problem.
- **Zrób kanapkę z masłem i z ulubionymi składnikami** – masło samo w sobie jest źródłem witaminy D, a na dodatek zwiększy przyswajalność innych witamin. Połóż na kanapce plasterki pomidora (jest źródłem witaminy K), dodaj czerwoną paprykę (bogatą w witaminę A) i gotowe!
- **Skomponuj swój własny zielony koktajl** - pyszne, warzywno-owocowe smoothie to prawdziwa bomba składników odżywczych. Szczególnie, gdy przemycisz do niego korzystne dla zdrowia tłuszczy, na przykład awokado, orzechy, wiórki kokosowe albo łyżeczkę oleju lnianego.

Informacje uzyskane z portali <https://dietetycy.org.pl> , <https://sklep.auraherbals.pl>
Opracowała Jolanta Moroń