**Jak przygotować malucha na przedszkolne wyzwania?**

**Potrzeby żywieniowe dziecka zmieniają się wraz z jego wzrostem i rozwojem. Przedszkolak potrzebuje więc jadłospisu, który zaspokoi jego rosnące zapotrzebowanie na składniki odżywcze i pozwoli na pełne wykorzystanie możliwości jego organizmu.**

Wyniki rekrutacji do przedszkoli zostały już ogłoszone – dumni rodzice jeszcze bardziej dumnych trzylatków zaczynają już kompletowanie najmodniejszej garderoby i poszukiwania plecaczków w kształcie biedronki lub misia. Wkraczają w ten sposób wspólnie ze swoimi pociechami w okres przedszkolny – czas wielu radości zarówno dla malucha jak i jego rodziców. Dzieciom dołączenie do grupy Motylków lub Stokrotek daje szansę zawierania nowych przyjaźni i spędzania czasu z rówieśnikami, a ich opiekunowie z łezką w oku obserwować mogą pierwsze poważne role w przedstawieniach i odbierać coraz bardziej zaawansowane w formie laurki na Dzień Matki i Dzień Ojca. **Jest to jednak także okres nowych wyzwań, do których należy m.in. zaspokojenie rosnącego zapotrzebowania dziecka na składniki odżywcze potrzebne do zapewnienia dalszego prawidłowego rozwoju mózgu i funkcji poznawczych oraz właściwego przebiegu reakcji odpornościowych, odpowiedzialnych za ochronę malucha przed infekcjami.**

Dziecko w wieku przedszkolnym\* zwiększa swoje zapotrzebowanie m.in. na:

l Cynk: +67%,

l Żelazo: +43%,

l Witaminę C: +25%,

l Witaminę A: +12,5%.

**Jak zaspokoić zapotrzebowanie przedszkolaka na te składniki?**

Wyniki badań sprawdzających jakość diety polskich dzieci w wieku 13-36 miesięcy są zaś, niestety, niepokojące. **Już w okresie żłobkowym w jadłospisie ponad połowy maluchów za mało było2:**

l **witaminy D ważnej dla mocnych kości** – dzieci zaspokajały średnio 18% zapotrzebowania,

l **witaminy E** – średnie spożycie wynosiło 52%,

l **folianów** – średnio dzieci przyjmowały 53% zapotrzebowania

l **żelaza, które jest składnikiem istotnym dla prawidłowego rozwoju u dziecka funkcji poznawczych** (m.in. umiejętność spostrzegania, sprawność językową, pamięć, uwagę

 i koncentrację) – średnio 64% normy.

Dodatkowo, średnie **spożycie białka aż 3-krotnie przekraczało poziom zalecany przez ekspertów**.1 Kolejny problem stanowi fakt, iż maluszki otrzymywały **niewiele ponad połowę dziennej zalecanej porcji mleka i mlecznych napojów fermentowanych**2, stanowiących ważne źródło wapnia.

**Jak powinna wyglądać dieta przedszkolaka?**

Nieprawidłowości takie, zarówno niedobory jak i nadmiary składników odżywczych, nie wpływają korzystnie na kształtujący się właśnie organizm. Warto więc już teraz, na kilka miesięcy przed niezwykle ważnym pierwszym dniem w przedszkolu, zwrócić uwagę na jadłospis dziecka. Dzięki temu, wkraczając w nowy, ważny etap życia, będzie do niego dobrze przygotowane.

**1. Posiłki.**

Każdy mechanizm, by móc dobrze funkcjonować potrzebuje stałego dostępu do wysokiej jakości paliwa. Maluchowi energii i składników odżywczych niezbędnych do bieżącego funkcjonowania, nauki i zabawy, ale również długofalowego rozwoju, dostarczają właśnie odpowiednio skomponowane posiłki, które powinny być równo rozłożone w ciągu całego jego dnia. Brak dodatkowych przekąsek między nimi sprawi, że maluch chętniej spożyje serwowane mu posiłki w zaplanowanych porach.

**2. Warzywa i owoce.**

Jeśli spożywane przez dziecko posiłki powstają w domu, warto przygotować listę warzyw i owoców, które maluch akceptuje oraz tych, które regularnie mu serwujemy. Jeśli jest pod opieką żłobka można skorzystać z obserwacji „cioć”, by dowidzieć się, które z produktów są jedzone chętnie, a które pozostają nietknięte. Dzięki temu łatwiej będzie ocenić jak bardzo bogaty i różnorodny jest to zestaw i na ile wykorzystujemy możliwości, jakie dają preferencje dziecka. Oczywiście, im bardziej kolorowe będą to kombinacje, tym lepiej – dania będą ciekawsze, a jednocześnie zapewniać będą szerszy wachlarz składników odżywczych niezbędnych dziecku. **Warzywo lub owoc powinny być uwzględniane w każdym posiłku w ciągu dnia.** Aby nieco urozmaicić formę ich serwowania, warto podawać je, np. w postaci kolorowych sałatek i surówek, deserów oraz stworzonych specjalnie z myślą o najmłodszych soków owocowych lub owocowo-warzywnych, najlepiej przecierowych.

**3. Produkty zbożowe.**

Kaszki dla niemowląt i małych dzieci świetnie sprawdzą się także w diecie starszaków – by lepiej dopasować je do potrzeb i preferencji dziecka wystarczy dodać do nich pokrojone świeże owoce, dzięki którym posiłek stanie się kolorowy i bardziej atrakcyjny. Obok nich warto serwować już także coraz grubsze kasze, jak gryczana czy jaglana, różnorodne pieczywo, również wypiekane z mąki razowej, kolorowy ryż oraz różnokształtne makarony. Nie tylko są one źródłem ważnych składników, ale także pomogą kształtować smakosza, który za kilka lat z przyjemnością będzie kosztował nowych smaków.

**4. Produkty mleczne.**

**W dalszym ciągu stanowią ważny element diety dziecka, dostarczając m.in. ważnych dla zdrowych kości wapnia i witaminy D.** Tu także duże znaczenie ma różnorodność – jogurty, kefiry, maślanka, sery czy mleko będą zarówno:

l dobrą bazą do śniadań i kolacji (owsianka, placuszki), jak i

l ciekawym elementem mniejszych posiłków (II śniadanie i podwieczorek), gdzie serwować je można w formie deserów z owocami lub uwielbianych przez dzieci koktajli.

**Szczególnym produktem z tej grupy są mleka stworzone specjalnie z myślą o przedszkolakach jak dostępne od niedawna NAN OPTIPRO® 5, zawierające wysokiej jakości białko OPTIPRO®**. Jest to mleko modyfikowane JUNIOR wzbogacone w witaminy i składniki mineralne przeznaczone dla dzieci po 2,5 roku życia. Stanowi odpowiedź na zdiagnozowane już nieprawidłowości w dziecięcym menu – opisane wyżej niedobory i nadmiary składników odżywczych. Obecność witamin A, D, E, folianów, żelaza i cynku oraz ściśle kontrolowana ilość białka mają na celu lepsze dostosowanie wartości odżywczej posiłków do zmieniających się potrzeba malucha.

**5. Mięso, ryby, jaja.**

Chociaż na steki może być jeszcze za wcześnie, produkty z tej grupy świetnie sprawdzą się w zupie,

 w formie pulpecików, jako dodatek do kanapek lub kolorowych sałatek. **Obok kurczaka i indyka warto podawać również cielęcinę, królika czy chudą wieprzowinę (schab, szynka). 1-2 razy w tygodniu na talerz trafić powinien obiadek rybny** – zawarte w tłustych rybach morskich kwasy tłuszczowe omega-3 pomagają rozwijać wzrok i mózg u dzieci.

**6. Zdrowe tłuszcze.**

Orzechy, nasiona, pestki, oliwa z oliwek czy oleje roślinne są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym wspomnianych już kwasów omega-3. **Tłuszczu w diecie dzieci nie należy się obawiać – ich mózg, który w dalszym ciągu intensywnie się rozwija, w dużej mierze zbudowany jest właśnie z tego składnika!**

**7. Woda**

Zaspokaja pragnienie, pomaga dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, wspiera utrzymanie prawidłowej ciepłoty ciała, uczestniczy w przebiegu wielu reakcji wewnątrz organizmu – woda jest niezbędna do życia. **Ilość wody, jaką w ciągu dnia powinien wypić maluch łatwo można wyliczyć znając jedynie jego masę ciała**:

l W przypadku dzieci o masie ciała 11-20kg: 1000 ml + 50 ml na każdy kilogram powyżej 10 kg;

l W przypadku dzieci o masie ciała >20kg: 1500 ml + 20 ml na każdy kilogram powyżej 20 kg.

Tak przygotowany do przekroczenia przedszkolnego progu maluch będzie gotów, by radośnie podjąć nowe wyzwania.

*\* porównano zapotrzebowanie dzieci w wieku 1-3 lata i 4-6 lat*

*1 Weker H., Barańska M., Riahi A., Dyląg H., Strucińska M., Więch M., Kurpińska P., Klemarczyk W., Rowicka G.: Analiza wartości energetycznej i odżywczej diet dzieci w wieku 13-36 miesięcy – badanie ogólnopolskie. Probl Hig Epidemiol 2013, 94(1): 116-121*

*2 Weker H., Hamułka J., Więch M., Głowacka K.: Analysis of Nutrition of children in Warsaw day nurseries in view of current reccomendations. Journal of Pre-Clinical and Clinical Research, 2010, Vol 4, No 1, 063-067*

**Szczegółowych informacji udziela:**

Ewelina Bancerz-Poźniak

Specjalista ds. Rozwoju Komunikacji Marek

Nestlé Nutrition

tel. +48 660 630 290

e-mail: [Ewelina.Bancerz-Pozniak@pl.nestle.com](http://nestlenutrition.biuroprasowe.pl/word/?hash=713caa9145e725470c822b043b174510&id=45947&typ=eprmailto:Ewelina.Bancerz@pl.nestle.com)

***Ważne informacje dla matek:*** *Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia, gdyż mleko matki zapewnia idealnie zbilansowaną dietę, chroni przed chorobami oraz dostarcza wielu innych korzyści, zarówno dla dziecka, jak i mamy. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadbaj, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Mleko modyfikowane zostało stworzone by zastąpić mleko matki w sytuacji, kiedy zdecyduje ona o zaprzestaniu karmienia piersią, bądź z jakichś przyczyn karmienie piersią nie jest możliwe. Pamiętaj, że decyzja o zaprzestaniu karmienia piersią lub wprowadzeniu częściowego dokarmiania butelką ograniczy ilość wytwarzanego pokarmu. Jeśli z jakichkolwiek powodów zdecydujesz o zaprzestaniu karmienia piersią, pamiętaj, że taką decyzję trudno odwrócić. Zanim zaczniesz używać mleko modyfikowane, pomyśl o konsekwencjach socjalnych i finansowych. Przez wzgląd na zdrowie swojego dziecka, zawsze przestrzegaj zamieszczonych na etykiecie wskazówek producenta dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.*

**O Nestlé Polska S.A.**

Nestlé Polska S.A. to, należący do grona liderów, producent m.in. produktów dla niemowląt i małych dzieci.

 W portfolio firmy znajdują się m.in. mleka modyfikowane, kleiki, kaszki, soki i nektary, dania w słoiczkach, deserki i herbatniczki dostępne od wielu lat pod markami NAN OPTIPRO® 2, Gerber, Nestlé i Bobo Frut. Naszym celem jest nie tylko wspomagać rodziców w trosce o żywienie i zdrowie ich dzieci, ale także edukować ich w zakresie znaczenia diety dla prawidłowego rozwoju i wzrostu maluchów oraz zasad jej właściwego bilansowania.