

## Dieta dla dzieci w wieku szkolnym

Dzieci w wieku szkolnym potrzebują zdrowej i zrównoważonej diety, która zapewni im prawidłowy rozwój i umożliwi pełne wykorzystanie ich potencjału intelektualnego. Tymczasem wielu dzieciom od najmłodszych lat towarzyszą złe nawyki żywieniowe: słodkie napoje i przekąski, brak śniadania. Jak powinna wyglądać prawidłowa dieta dla dzieci w wieku szkolnym? Codzienna dieta dla dzieci w wieku szkolnym powinna zaspokajać ich potrzeby energetyczne oraz zapewniać wzrost.

### 1. Potrzeby żywieniowe dzieci

Zapotrzebowanie energetyczne dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 17 lat waha się między 1750 a 2500 kalorii. Dokładna ilość kalorii zależy od wieku, masy ciała i aktywności fizycznej dziecka. Codzienna dieta dziecka musi dostarczać: białka (11 do 15%), węglowodany (50 do 55%) i tłuszcze (30 do 35%), jak również witaminy i minerały.

### 2. Porady praktyczne w diecie dla dzieci

Niełatwo jest zadbać o dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych w **diecie dziecka**. Oto kilka sposobów, jak to osiągnąć.

- Jeden produkt mleczny do każdego posiłku. U dzieci niezwykle ważne jest dostarczanie odpowiedniej ilości wapnia w posiłkach. Wapń jest potrzebny dla prawidłowego rozwoju kości, pomaga również zapobiegać ryzyku osteoporozy w starszym wieku. Najlepszym źródłem wapnia jest mleko i produkty mleczne.
- Jedna porcja białka zwierzęcego dziennie (mięso, ryby, jaja). Zalecana dzienna dawka białka zwierzęcego to 10 g (mięsa, ryb lub jaj) na każdy rok życia, plus jeszcze 10 g. Na przykład 70g dla dziecka w wieku 6 lat, a 100 g dla dziecka w wieku 9 lat (najlepiej w jednym posiłku).
- Pięć porcji warzyw i owoców dziennie. Warzywa i owoce mogą być spożywane w każdej postaci: świeże, mrożone, konserwowe.
- Produkty skrobiowe do każdego posiłku. Chleb, makaron, ryż, ziemniaki itd.
- Ogranicz cukier. Produkty i napoje zawierające cukier powinny być zarezerwowane na specjalne okazje. Nie należy przyzwyczajać dziecka do smaku cukru, ale nie należy również całkowicie go zakazywać. Warto zachować umiar w tym zakresie i kontrolować spożycie słodczy i słodkich napojów przez dziecko.
- Podawaj wodę do picia. Woda jest jedynym napojem, który jest niezbędny dla organizmu. Dobrze jest podawać dziecku zamiast słodkich napojów wodę niegazowaną bez żadnych dodatków.

Prawidłowe **żywienie dzieci** w wieku szkolnym jest niezwykle istotne dla ich prawidłowego rozwoju psychofizycznego. Powyższe zalecenia należy stosować w ciągu całego dnia i brać je pod uwagę podczas przygotowywania wszystkich posiłków. Pamiętajmy o tym, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia i dziecko powinno je jeść codziennie bez wyjątku. Każdy posiłek dla dziecka powinien być przygotowywany ze świeżych składników i zapewniać mu wszystkie niezbędne składniki odżywcze.

<https://portal.abczdrowie.pl/dieta-dla-dzieci-w-wieku-szkolnym>

Ewa Jastrzębska

### Bibliografia

- Albrecht P., Szajewska H. Jak żyć niemowlęta i małe dzieci, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009, ISBN 978-83-200-3829-3
- Zdżienicka J. Karmimy małe dziecko, Bis, Warszawa 2002, ISBN 83-88461-69-9
- Staszewska- Kwak A., Woś H., Żywność i zdrowie, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008, ISBN 978-83-200-3615-2
- Biernat J. Żywność, zdrowie a zdrowie, Astrum, Wrocław 2001, ISBN 83-7249-075-9