

ŻYWIENIE DZIECI W WIEKU SZKOLNYM

Agata Szocińska

A group of four children, two boys and two girls, are standing in a gymnasium. They are all smiling and holding sports balls. The boy on the far left is wearing a yellow t-shirt and holding a soccer ball. The girl next to him is wearing an orange hoodie and holding a yellow and black ball. The girl next to her is wearing a pink hoodie and holding a yellow and black ball. The boy on the far right is wearing a green hoodie and holding a brown basketball. The background shows a gymnasium floor and some equipment.

**PRAWIDŁOWE CODZIENNE
ŻYWIENIE+ CODZIENNA
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

CO JEŚĆ ŻEBY BYĆ ZDROWYM?



TALERZ ŻYWIENIOWY DZIECKA



ZASADA TALERZA



**1/2 TALERZA – WARZYWA
I OWOCE** (*przewaga
warzyw nad owocami*)

**1/4 TALERZA – KASZE,
MAKARONY, RYŻ**
(*węglowodany*)

**1/4 TALERZA- RYBY,
MIĘSA, NABIAŁ, JAJKA**
(*produkty białkowe*)

ZBILANSOWANA DIETA DZIECKA

BIAŁKA – PODSTAWOWY BUDULEC MIĘŚNI I ORGANIZMU

po pochodzenia zwierzęcego:
mięso, ryby, mleko, jajka

Pochodzenia roślinnego:
nasiona roślin
strączkowych

A collage of various carbohydrate-rich foods including bread, pasta, corn, and grains. The image features a variety of textures and colors, from the golden-brown crust of a loaf of bread to the vibrant yellow of corn cobs and pasta. There are also smaller items like cinnamon rolls, cookies, and a bowl of porridge. The overall composition is dense and visually appealing, emphasizing the diversity of carbohydrate sources.

ZBILANSOWANA DIETA DZIECKA

**WĘGLOWODANY- ŹRÓDŁO
ENERGII DLA ORGANIZMU**

**Znajdują się w produktach
różnych zbóż: pieczywie,
kaszach, makaronach,
płatkach zbożowych**



ZBILANSOWANA DIETA DZIECKA

TŁUSZCZE-ŹRÓDŁO
NIENASYCONYCH KWASÓW
TŁUSZCZOWYCH,
POWODUJĄ PRAWIDŁOWĄ
PRACĘ UKŁADU
NERWOWEGO,
SĄ ŹRÓDŁO ENERGII,
UŁATWIAJĄ WCHŁANIANIE
WITAMIN A,D,E,K

Oleje roślinne - rzepakowy,
słonecznikowy, oliwa z oliwek



ZBILANSOWANA DIETA DZIECKA

WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALE
WPŁYWAJĄ NA PRAWDIŁOWE
FUNKCJONOWANIE ORGANIZMU
DZIECI,

WPŁYWAJĄC NA PRACĘ SERCA,
NEREK, SKÓRY, MÓZGU

WZMACNIAJĄ ODPORNOŚĆ, CHRONIĄ
PRZED WIELOMA CHOROBIAMI

WARTO ZAMIENIAĆ

PRZETWORZONE PRODUKTY ZBOŻOWE (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) NA **PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE**

MIĘSO CZERWONE I PRZETWORZY MIĘSNE NA **RYBY, DRÓB, JAJKA, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH, ORZECHY**

SŁODKIE NAPOJE NA **WODĘ**

TŁUSZCZE ZWIERZĘCE NA **TŁUSZCZE ROŚLINNE** (np. olej rzepakowy, olej słonecznikowy, oliwę z oliwek)

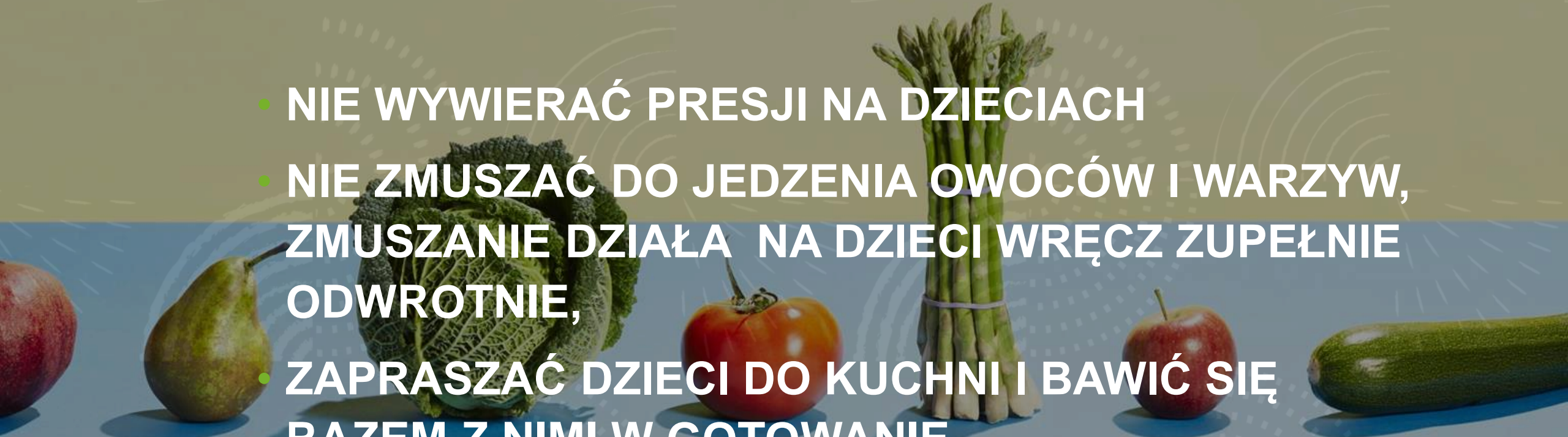
PRODUKTY MLECZNE PEŁNOTŁUSTE (np. śmietanę) NA **NISKOTŁUSZCZOWE** (np. mleko, jogurt, kefir, maślankę, biały ser)

SMAŻENIE, GRILOWANIE NA **GOTOWANIE, DUSZENIE, PIECZENIE**



PODSTAWOWE ZASADY

- NIE WYWIERAĆ PRESJI NA DZIECIACH
- NIE ZMUSZAĆ DO JEDZENIA OWOCÓW I WARZYW, ZMUSZANIE DZIAŁA NA DZIECI WRĘCZ ZUPEŁNIE ODWROTNIE,
- ZAPRASZAĆ DZIECI DO KUCHNI I BAWIĆ SIĘ RAZEM Z NIMI W GOTOWANIE,
- POZWALAĆ DZIECIOM NA EKSPERYMENTOWANIE W KUCHNI.









A close-up photograph of several green, unripe tomatoes still attached to their vines. The tomatoes are bright green and have a slightly bumpy texture. The vines are dark green and show some signs of aging. The background is dark, making the green of the tomatoes stand out.

PODSTAWOWE ZASADY

**POSIŁKI POWINNY BYĆ JEDZONE REGULARNIE
KAŻDEGO DNIA**

NIE POWINO SIĘ POJADAĆ POMIĘDZY POSIŁKAMI

NALEŻY JEŚĆ WIĘCEJ W PIERWSZEJ CZĘŚCI DNIA

NIE JEŚĆ POSIŁKÓW PRZED SNEM I W NOCY



PLAN POSIŁKÓW DLA DZIECKA

- PIERWSZE ŚNIADANIE
- DRUGIE ŚNIADANIE
- OBIAD
- PODWIECZOREK
- KOLACJA

***KONIECZNIE IV-V
POSIŁKÓW W CIĄGU DNIA***



WAŻNE

DZIECI NIE MOGĄ WYCHODZIĆ Z DOMU BEZ ŚNIADANIA

Potrzebne jest to do skupienia się ucznia na lekcji

Dziecko nie będzie dobrze się uczyło, jeżeli będzie głodne

ŚNIADANIE POWINNO BYĆ ZJEDZONE MAKSYMALNIE DO

- **2 GODZIN PO OBUDZENIU**

**DZIECKO POWINNO ZJADAĆ TYLE JEDZENIA , ŻEBY BYŁO
NAJEDZONE**

O PORCJI JEDZENIA DECYDUJE DZIECKO

**ZALECA SIĘ, ŻEBY WARZYWA ZNAJDOWAŁY SIĘ W KAŻDYM POSIŁKU
DZIECKA**

WAŻNE

NAWYK SPOŻYWANIA WARZYW POWINNO ROZWIJAĆ SIĘ U
DZIECI OD NAJMŁODSZYCH LAT

PORCJA DLA DZIECKA WARZYW I OWOCÓW POWINNA ZMIĘŚCIĆ
SIĘ NA JEGO WŁASNEJ DŁONI

DZIECI MUSZĄ MIEĆ WZÓR DO NAŚLADOWANIA- CAŁA RODZINA
POWINNA PRZEJŚĆ NA ZDROWE ŻYWIENIE

OGRANICZAĆ DOSTĘP DO SŁODKICH NAPOJÓW

MIEĆ NIEOGRANICZONY DOSTĘP DO WODY PITNEJ W DOMU I
SZKOLE



**JEDZENIE POWINNO KOJARZYĆ SIĘ DZIECKU Z MIŁĄ I
PRZYJAZNĄ ATMOSFERĄ**

NIE NALEŻY DZIECKA ZMUSZAĆ DO JEDZENIA

NALEŻY DAĆ DZIECKU WYBÓR (np. *kalafior* czy *pomidor*)

JEDZENIE POWINNO BYĆ DLA DZIECKA PRZYJEMNOŚCIĄ

NIE POWINNO NAGRADZAĆ SIĘ DZIECKA SŁODYCZAMI



I ŚNIADANIE

NAJWAŻNIEJSZE W CIĄGU CAŁEGO DNIA

**DZIECI NIE POWINNY WCHODZIĆ Z DOMU DO SZKOŁY
BEZ ŚNIADANIA**

**POWINNO BYĆ WARTOŚCIOWE POD WZGLĘDEM
ODŻYWCZYM**

**POWINNO BYĆ ZJEDZONE NAJPÓŹNIEJ DO 2 GODZIN
OD OBUDZENIA SIĘ DZIECKA**

II ŚNIADANIE

POWINNO BYĆ UROZMAICONE, CODZIENNIE COŚ INNEGO (np. kanapka, jogurt, owoc, warzywa pokrojone w słupki, plasterki, ćwiartki)

ZJADANE W SPOKOJNEJ ATMOSFERZE (np. razem z nauczycielką i innymi dziećmi)

PRZERWA POWINNA BYĆ NA TYLE DŁUGA, ŻEBY DZIECKO NIE MUSIAŁO SIĘ SPIESZYĆ

NIC SŁODKIEGO (np. drożdżówka, baton, czekoladka, cukierki)

PORCJA POWINNA BYĆ UZALEŻNIONA OD ILOŚCI LEKCJI W SZKOLE

W SZKOLE POWINIEN BYĆ NIEOGRANICZONY DOSTĘP DO WODY PITNEJ

PRZYKŁADOWE II ŚNIADANIE





OBIAD

ZJADANY BEZ POŚPIECHU

MOŻNA ŁĄCZYĆ WARZYWA I OWOCE w formie surówek i sałatek

TALERZ MOŻE BYĆ WIELOKOLOROWY

PROPONOWAĆ DZIECKU ZUPY-KREMY



DODAWAĆ WARZYWA DO POTRAW MĄCZNYCH (jako nadzienie, zmiksovane bezpośrednio do ciasta- szpinak, marchewka)

DODAWAĆ DO MIĘSA STARTE WARZYWA



PODWIECZOREK

• PROSTY POSIŁEK W ZALEŻNOŚCI OD SPĘDZONEGO DNIA

• WSPÓLNIE W DOMU PRZYGOTOWAĆ POSIŁEK

• ZAPROPONOWAĆ SOK OWOCOWO- WARZYWNY





KOLACJA

NIE PÓŹNIEJ NIŻ 2-1,5 GODZINY PRZED SNEM

Z PRZEWAGĄ WARZYW


MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

ZALECA SIĘ WYPICIE W CIĄGU
DNIA 3-4 SZKLANEK MLEKA

*DZIENNA DAWKA
ZAPOTRZEBOWANIA NA WAPŃ*

*SERY ŻÓLTE I PLEŚNIOWE
NALEŻY OGRANICZYĆ*

*ZE WZGLĘDU NA DUŻĄ ILOŚĆ
TŁUSZCZÓW, SOLI W NICH
ZAWARTYCH*



**1 szklanka mleka=
1 szklanka jogurtu=
2x serek ziarnisty=
300g sera białego=
2 plastry sera żółtego**

NAPOJE

- WODA OGÓLNODOSTĘPNA I W KAŻDEJ ILOŚCI
- OK. 6 SZKLANEK DZIENNIE
- PICIE WODY OGRANICZA PICIE SŁODKICH NAPOJÓW
- DO WODY MOŻNA DODAWAĆ CYTRYNĘ, TRUSKAWKI, POMARAŃCZĘ
- WODĘ MOŻNA ZASTĄPIĆ OWOCOWYMI LUB ZIOŁOWYMI HERBATKAMI
- SOKI WARZYWNE BEZ OGRANICZEŃ
- SOKI OWOCOWE- ok.200-250ml (źródło cukru)







NAPOJE SMAKOWE

**COCA-COLA
ZAWIERA
OK. 4,5-5 ŁYŻECZEK CUKRU
W SZKLANCE**

CUKIER I SŁODYCZE ZWIĘKSZAJĄ RYZYKO:

NADWAGI I OTYŁOŚCI

CHORÓB UKŁADU KRAŻENIA

NOWOTWORÓW ZŁOŚLIWYCH

CUKRZYCY TYPU 2 (coraz częściej występuje u dzieci)

PRÓCHNOCY ZĘBÓW

ZASTĄPIENIE SŁODKICH PRZEKĄSEK

- OWOCAMI ŚWIEŻYMI I SUSZONYMI
- ORZECHAMI
- IM WIECEJ KOLORÓW TYM LEPIEJ

The image shows two young children sitting on a white picnic blanket outdoors. They are surrounded by various fresh fruits and vegetables, including a basket of carrots, a crate of apples, and several plates of sliced vegetables like cucumbers, carrots, and tomatoes. There are also glasses of juice on a small table to the left. The background is a green lawn with a brick wall and a vase of pink flowers. The text is overlaid in white, bold, uppercase letters.

**W KSZTAŁTOWANIU NAWYKÓW
ŻYWIENIOWYCH WAŻNA JEST
KONSEKWENCJA I CIERPLIWOŚĆ
OKRES TEN MOŻE TRWAĆ DŁUGO**



PRODUKTY ZABRONIONE SMAKUJĄ NAJBARDZIEJ

UMIAR WE WSZYSTKIM- ZDROWY PODZIAŁ

80-90% -PRODUKTY WARTOŚCIOWE

20-10% -PRODUKTY O MNIEJSZEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ

A young boy with short brown hair is smiling broadly while eating. He is holding a fork with a piece of broccoli. In front of him is a white plate filled with various vegetables, including broccoli, carrots, and green beans. He is wearing a blue and white striped shirt with red accents. The background is a light gray grid with faint circular patterns.

NARODOWE CENTRUM EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ

ncez.pzh.gov.pl

A vibrant, high-angle photograph of a diverse array of fresh food items. The composition is dense and colorful, featuring a variety of fruits like oranges, apples, and tomatoes; vegetables such as broccoli, bell peppers, and leafy greens; grains including rice and quinoa in wooden bowls; and dairy products like milk and cheese. The items are arranged on a dark surface, creating a rich, textured scene. The text 'DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ' is overlaid in the lower-left quadrant in a bold, white, sans-serif font.

**DZIĘKUJĘ ZA
UWAGĘ**