

CZEGO MŁODY ORGANIZM POTRZEBUJE, BY BYĆ ZDROWYM I SPRAWNYM?

Jak dbać o zdrowie i rozwój dzieci?



1 Wstęp

Zbilansowana dieta bogata w warzywa, owoce, błonnik, białko i zdrowe tłuszcze, regularna aktywność, długi, zdrowy sen, troska o kondycję psychiczną i unikanie przetworzonego jedzenia pełnego konserwantów, barwników, cukru i soli – to podstawowe elementy zdrowego stylu życia. Ważne, by nasze dzieci rosły, prawidłowo się rozwijały, chętnie poznawały świat i zdobywały wiedzę, a na dodatek otrzymały długoterminową lokatę na zdrowie w dorosłym życiu.

W teorii przestrzeganie tych reguł wydaje się proste, ale praktyczne ich zastosowanie może być znacznie trudniejsze. Kilka pomocnych porad i wskazówek pomoże wcielić je w życie i sprawi, że wyrobimy w naszych maluchach mądre i zdrowe nawyki dotyczące jedzenia i codziennej aktywności fizycznej.



2.

Apetycznie, barwnie i zdrowo



Warzywa i owoce bogate w witaminy i składniki mineralne muszą być uwzględnione w każdym posiłku naszego dziecka, co oznacza, że powinno zjeść 5 porcji dziennie. W zaleceniach żywieniowych opracowanych przez *Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy* ta grupa produktów spożywczych zajmuje najważniejszą pozycję. Przygotowując posiłki dla dzieciaków można zastosować regułę $\frac{1}{2}$ talerza, czyli zapamiętać, by połowę dania zajmowały właśnie warzywa lub owoce. Warto też zadbać o to, by przysmaki, które serwujemy najmłodszym członkom rodziny były kolorowe, różnorodne, estetycznie podane, wtedy będzie nam łatwiej przekonać do spróbowania nawet niejadka. Należy pamiętać, że owoce, jako źródło witamin i błonnika, można jeść zarówno w pierwszej połowie dnia, jak i po południu czy wieczorem.

Zaleca się także spożywanie warzyw i owoców w odpowiednich proporcjach – $\frac{3}{4}$ powinny stanowić warzywa, a $\frac{1}{4}$ owoce.



3. Graj w kolory

Dzieci poznając świat uczą się zapamiętywać kolory i w ten sposób identyfikować rzeczy, przedmioty, elementy otoczenia. Możemy je zachęcić do jedzenia owoców i warzyw przypisując witaminy do konkretnych barw, np. pomarańczowe są morele, brzoskwinie, pomarańcze, grejpfruty, marchewki, papryka czy pomidory. Swój kolor zawdzięczają związkowi chemicznemu o nazwie beta – karoten, który np. chroni nas przed drobnoustrojami. W warzywach i owocach o barwie zachodzącego słońca znajdziemy też mnóstwo witaminy C, która wzmacnia naszą odporność.



Zielenią mieniają się brokuły, natka pietruszki, sałata, szpinak. Te warzywa są bogatym źródłem żelaza, witaminy B6 i witaminy C.

4. Siła zdrowego przyzwyczajenia

Najlepiej z jedzeniem warzyw i owoców oswojąc już maluchy, przygotowując domowe soki, musy, przeciery. W takiej formie te „witaminowe magazyny” są łatwiej przyswajalne, poza tym mamy pewność, że podajemy dziecku zdrowy, świeży produkt bez konserwantów i barwników. Starszym dzieciakom na drugie śniadanie do szkoły możemy przygotować umyte i pokrojone sezonowe warzywa i owoce, po które chętnie sięgną w czasie przerwy.

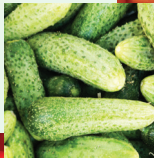
Dobrym sposobem, by przeciągnąć młodych ludzi na „warzywną i owocową stronę mocy” jest wspólne przygotowywanie posiłków: wybór ulubionych produktów, przyrządzenie sałatki, zrobienie owocowych lub warzywnych placuszków, udekorowanie kanapek. Pamiętajmy też, że powinniśmy dawać dobry przykład.

Następne pokolenie nie będzie sięgać po warzywa czy owoce, jeśli nie zaobserwuje tego zdrowego nawyku u rodziców.



5. Witaminowy MIX

To świetnie, jeśli nasze dziecko uwielbia np. marchewki i codziennie się nimi zajada. Ważne jednak, by jego dieta była różnorodna i bogata w witaminy, bo każda z nich ma w organizmie inne zadanie.



Witamina C wzmacnia układ odpornościowy, dba o naczynia krwionośne i jest przeciwutleniaczem, pomagającym w zachowaniu zdrowej i młodej cery. Beta-karoten, czyli prowitamina A pomaga naszym dzieciom uzyskać prawidłowy wzrost, chroni oczy i neutralizuje wolne rodniki, czyli ma działanie przeciwnowotworowe.

Witamina D i wapń wspierają budowę mocnych kości, a witamina A, B6, B12, żelazo oraz cynk dbają o to, by młody mózg prawidłowo się rozwijał i sprawnie działał.



6. Prysmaki pełne energii

Warzywa i owoce to podstawa zdrowego odżywiania, ale w diecie dziecka muszą się także znaleźć:



- **węglowodany**

które dają energię niezbędną do działania i myślenia. Znajdziemy je m.in. w pełnoziarnistym pieczywie, makaronach, brązowym ryżu, kaszach oraz płatkach owsianych.



- **białko**

to naturalny budulec młodych organizmów, a jego źródłem mogą być m.in. chude mięso drobiowe, ryby, jajka, produkty mleczne oraz rośliny strączkowe takie jak fasolka czy bób.

7

7. Nie taki tłuszcz straszny...

Epidemia otyłości sprawiła, że tłuszcz zyskał złą sławę i kojarzy się głównie z dodatkowymi kilogramami.

A tymczasem jest potrzebny organizmowi do rozwoju i prawidłowego funkcjonowania. Tłuszcz jest odpowiedzialny za przyswajanie witamin **A, D, E i K**, jest budulcem komórek, wspiera układ nerwowy i grzeje nasze ciało, czyli gromadzi pod skórą tkankę tłuszczową, która chroni nas przed utratą ciepła.

Najzdrowsze są nienasycone **kwasy tłuszczowe**, które znajdziemy m.in. w oleju rzepakowym, lnianym, oliwie z oliwek, a także w nasionach, pestkach czy orzechach, oraz w tłustych rybach. **Drugi rodzaj tłuszczu, to ten nasycony**, który jest mniej korzystny dla naszego organizmu. Jest składnikiem masła, smalca, podrobów, oleju kokosowego i palmowego, a także gotowych sosów, słodczy kupowanych w sklepach czy zup w proszku. Ta substancja spożywana w zbyt dużych ilościach może przyczynić się do otyłości, chorób serca, wzrostu poziomu „złego cholesterolu”, udaru mózgu czy miażdżycy.



8. **Cukier** (nie) krzepi

Wbrew popularnemu hasłu reklamowemu, które w międzywojniu stworzył Melchior Wańkowicz, słodki biały proszek nie wzmacnia, ale zjadany w nadmiarze może doprowadzić do nadwagi i otyłości, które są przyczyną wielu groźnych schorzeń.



„Słodka dieta” sprzyja otyłości, która w konsekwencji może doprowadzić do cukrzycy, próchnicy, schorzeń jamy ustnej, miażdżycy, zawału serca czy chorób nowotworowych. To igranie ze zdrowiem wcale nas do cukru nie zniechęca, bo z roku na rok spożywamy go coraz więcej. Jeszcze w latach 50-tych ubiegłego wieku statystyczny Polak w ciągu roku zjadał **21** kilogramów cukru, w latach 70-tych średnie spożycie wynosiło już **39,2** kilograma, a obecnie przeciętny Kowalski konsumuje aż **51,1** kilograma.





9. Nadmiar cukru **szkodzi**

**Dlaczego
zjadamy
tak dużo
cukru?**

??

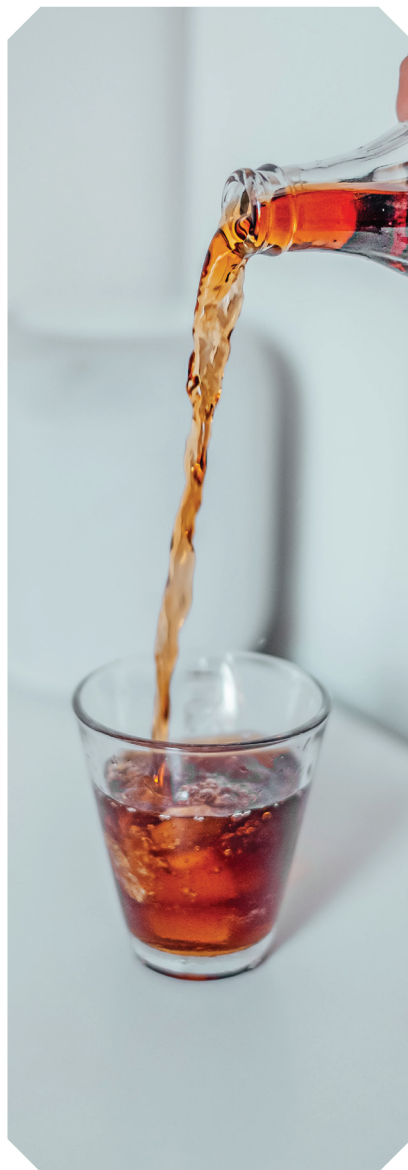
Wytłumaczenie jest proste:

to ogólnodostępny produkt, który może spowodować silne uzależnienie. Kiedy go spożywamy, w naszym ciele szybko rośnie poziom glukozy, a mózg wytwarza hormony szczęścia, czyli serotoninę i dopaminę.

Wbrew pozorom cukier to nie tylko drobne, słodkie kryształki, które dodajemy do herbaty czy kawy. Występuje pod różnymi nazwami, dlatego robiąc zakupy powinniśmy dokładnie czytać etykiety i sprawdzić, czy w produktach, które wybieramy, nie ma czasem fruktozy, sacharozy, laktozy, syropu kukurydzianego, czy syropu glikozowo - fruktozowego. Wszystkie te substancje to cukier w różnej postaci, nic więc dziwnego, że zjadamy go w tak ogromnych ilościach.

10. Policzmy się z cukrem

W puszcze popularnego gazowanego napoju typu „cola” znajdziemy ponad **5 łyżeczek** cukru, w buteleczce owocowego jogurtu **8**, a w półlitrowym słodkim napoju gazowanym nawet **10**. Tymczasem Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by nasze dzieci nie zjadały dziennie więcej niż **5 łyżeczek**. Dlatego buszując między sklepowymi półkami i wypełniając koszyk uważajmy na produkty, które nie zawsze są słodkie, a mogą zawierać cukier. Wśród nich są m.in. ketchup, musztarda, gotowe dania i sosy, owocowe jogurty, płatki śniadaniowe, chleb i wędliny oraz sklepowe kolorowe napoje (gazowane i niegazowane) takie jak: oranżady, lemoniady, owocowe herbatki, wody smakowe, soki, płyny energetyczne i izotoniczne. Spożywając produkt zawierający sporą ilość cukru w trakcie każdego posiłku: słodkie płatki na śniadanie, gotowe danie i szklanka gazowanego napoju na obiad, czy owocowy jogurt i kanapka z pszennego, tostowego pieczywa na kolację, możemy w ciągu dnia zjeść około **40 łyżeczek cukru!**



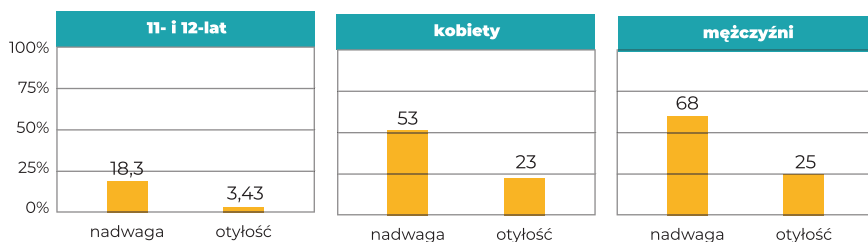
11.

Kochanego ciała zbyt wiele



Jedzenie zawierające duże ilości cukru, które, nie zawsze świadomie, spożywamy i podajemy dzieciom przyczyniło się do epidemii otyłości. Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia, polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. W ciągu ostatnich 20 lat aż trzykrotnie wzrosła

liczba najmłodszych z nadwagą, natomiast nastolatki są w niechlubnej czołówce najbardziej otyłej młodzieży na świecie. Przykładowo aż **18,3%** 11- i 12-latków ma nadwagę, a **3,43%** jest otyłych. To nie tylko przypadłość wieku dziecięcego i wczesnej młodości. Według badań aż 80 % dzieci zmagających się z otyłością, także w wieku dorosłym, będzie cierpieć z tego powodu. Zgodnie z danymi Narodowego Funduszu Zdrowia **53%** kobiet ma nadwagę, a **23%** zmagają się z otyłością. Problem dodatkowych kilogramów dotyczy jeszcze większej grupy, : w przypadku mężczyzn: aż **68%** to osoby z nadwagą, a **25%** cierpi z powodu otyłości.



12.

Zdrowa alternatywa dla **słodyczy**



Od czasu do czasu większość z nas ma ochotę na coś słodkiego i pysznego. Ale zamiast proponować dzieciom ciastka lub batoniki, zastąpmy słodycze zdrowym, pełnym witamin i składników mineralnych odpowiednikiem. Świetną przekąską są suszone owoce: **morele, żurawina, figi, daktyle** czy **owocowe chipsy z bananów** lub **jabłek**.

Pamiętajmy jednak, że te przysmaki, choć korzystne dla naszego organizmu, są bardzo kaloryczne, więc nie po-

winniśmy się nimi objadać.

Garść dziennie to optymalna ilość.

Możemy także wspólnie, z naszymi małymi pomocnikami kuchennymi przygotować np. owocową sałatkę, budyń, galaretkę czy koktajl. Jeśli mamy więcej czasu możemy zrobić **domowe batony musli** czy upiec **jabłka z cynamonem**.

Dzięki temu spędzimy wspólnie czas, będziemy świetnie się bawić, a na dodatek utrwalimy w dzieciach zdrowe nawyki żywieniowe.

13. Naturalne zamiast wysokop przetworzonego

Przetworzona żywność towarzyszy nam od zawsze: starsze pokolenie przygotowywało na zimę konfitury czy kiszone ogórki. W dzisiejszych czasach to określenie zyskało złą sławę i kojarzy się z produkowanymi na skalę przemysłową artykułami spożywczymi, w których znajdują się związki chemiczne poprawiające smak, zapach i konsystencję.



*Dlatego lepiej nie podawać dziecku takich „smakołyków” jak: **chipsy, gotowe galaretki i budynie, zupy instant, konserwy, pieczywo tostowe i wafle ryżowe, płatki śniadaniowe, sery topione.** Lepiej unikać także sklepowych kolorowych napojów (gazowanych i niegazowanych) takich jak: oranżady, lemoniady, owocowe herbatki, wody smakowe, soki, płyny energetyczne i izotoniczne.*

14. Czy chipsy mogą być **zdrowe**?

Nadmiar słonych przekąsek i gazowanych, kolorowych napojów może być niebezpieczny dla zdrowia. Ale przekonanie dzieci, że lepiej od tych produktów trzymać się z daleka, z pewnością nie będzie łatwą misją. Zwłaszcza, jeśli mali domownicy są przyzwyczajeni do tego typu przekąsek i zjadają je ze smakiem. Im wcześniej zaczniemy kulinarną i prozdrowotną edukację tym większa szansa na zmianę szkodliwych nawyków. Możemy skorzystać z materiałów naukowych dostosowanymi do wieku dziecka, wspólnie czytać książeczki, artykuły, czy oglądać filmy edukacyjne, które pokazują, co dzieje się z ciałem człowieka, który zbyt często sięga po przetworzoną żywność.



Ważne, by wszystkie produkty, z których korzystamy w trakcie przygotowania posiłku były pełnowartościowe, wtedy nasz mały kucharz dokona zawsze dobrego wyboru np. między brokułem a kalarepką lub jabłkiem a bananem.

15. Wspólne gotowanie = świetne rozwiązanie



Dobrym sposobem na zainteresowanie dziecka zdrowym, naturalnym jedzeniem jest wspólne przygotowywanie posiłków i przyrządzenie np. chipsów z marchewki, selera, buraków czy ziemniaków.

Warzywa pokrojone w cienkie plasterki, skropione oliwą i posypane aromatycznymi ziołami to świetna, a przede wszystkim zdrowsza alternatywa dla gotowych przekąsek, które możemy dostać w sklepach.

16. Wystarczy łyżeczka

Sól to znana od czasów starożytnych przyprawa stosowana głównie jako środek konserwujący mięso, ryby i sery. W średniowieczu jej wartość była tak duża, że soli używano jako środka płatniczego i nazywano

ją często „białym złotem”. Natomiast w wieku XX przeprowadzono badania, które pozwoliły ustalić, że nadmierne spożywanie tego białego proszku może doprowadzić do nadciśnienia, a w efekcie zwiększyć ryzyko niewydolności serca, udaru mózgu, osteoporozy i otyłości.



Nie możemy jednak zapomnieć, że sól zawiera sód, pierwiastek niezbędny do życia, który reguluje gospodarkę wodną organizmu i wspólnie z potasem odpowiada za utrzymanie prawidłowego ciśnienia. Dlatego Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by dziennie dorośli spożywali maksymalnie **5 gramów** soli czyli płaską łyżeczkę, a dzieci nie więcej niż pół łyżeczki.

17. Alternatywa dla soli



Nie jest łatwo przestrzegać tych norm, bo sól jest dodawana do chleba, wędlin, serów, ketchupu, majonezu, czy gotowych sosów. Spore jej ilości znajdziemy także w słonych przekąskach, takich jak paluszki, orzeszki, chipsy oraz w daniach typu fast-food, czyli frytkach, hamburgerach czy kebabach i hot dogach. Dlatego w trosce o zdrowie naszych pociech lepiej unikać tego typu wątpliwych „przysmaków” lub sięgać po nie naprawdę rzadko.

Jeśli lubimy aromatyczne, intensywnie doprawione dania, można rozważyć jeszcze jedno rozwiązanie i zamienić sól na zioła. Zamiast gotowych mieszanek, które często zawierają sól, można wspólnie z dziećmi przygotować własny zestaw lub zaaranżować domowy zielnik w ogródku czy na balkonie. Zioła, które nie tylko podkreślą smak potraw, ale sprawią, że dodamy do nich mniej soli, to: lubczyk, estragon, kolendra, oregano, majeranek, tymianek, czy suszona natka pietruszki.

18.

Chcesz być zdrowy, pij dużo wody



Woda usuwa z naszego organizmu toksyny, wspiera układ odpornościowy w walce z wirusami i bakteriami, poprawia koncentrację, ułatwia przyswajanie witamin i minerałów, a także wspiera prawidłową pracę mięśni, stawów i kręgosłupa. By nasz organizm działał prawidłowo i dobrze nam służył cały czas powinniśmy dbać o jego właściwe nawodnienie. Nic w tym dziwnego, bo sami składamy się głównie z wody. Ciało dorosłego człowieka zawiera jej aż **75%**, a dziecka **60%**. Dlatego dorosła osoba powinna pić około **2 litrów** wody dziennie, a latem, kiedy temperatury są wysokie, nawet więcej by nie dopuścić do udaru cieplnego i odwodnienia. Wystarczy zaledwie niewielki spadek poziomu wody w organizmie, np. o **3%**, byśmy czuli zmęczenie, ból głowy i mieli problemy z koncentracją.

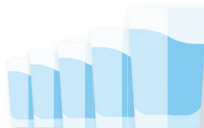
19. H₂O najlepszy wybór



Dzieci, podobnie jak dorośli powinny w ciągu dnia regularnie pić wodę. Najlepiej źródłaną i mineralną, która powinna być także niskosodowa, niskosiarczanowa, z niewielką zawartością fluorków i azotanów. By dodać jej odrobiny smaku i koloru, można wrzucić do dzbanka plasterki cytryny, pomarańczy, miętę, natkę świeżej zielonej pietruszki, a latem garść sezonowych owoców takich jak maliny czy truskawki.

Ilość wypijanej w ciągu dnia wody zależy od wieku dziecka i powinna wynosić:

- od 1 do 3 lat: 5 szklanek dziennie
- od 4 do 6 lat: niecałe 7 szklanek
- od 7 do 9 lat: niecałe 8 szklanek



Zalecenia dotyczące starszych dzieci są różne ze względu na płeć.

| | Dziewczynki | Chłopcy |
|-----------------|----------------------------|---------------------------|
| od 10 do 12 lat | 8 i pół szklanki dziennie | 9 i pół szklanki dziennie |
| od 13 do 15 lat | prawie 9 szklanek dziennie | 12 szklanek dziennie |
| od 16 do 18 lat | niewiele ponad 9 szklanek | 13 szklanek dziennie |

Natomiast osoby dorosłe powinny spożywać około **2-2,5 litra** wody w ciągu doby (8-10 szklanek).

20. Jeśli nie woda, to...

Jeżeli dzieci będą miały ochotę na inny napój niż woda, możemy im zaproponować samodzielnie wykonany z warzyw i owoców sok, herbatę, naturalne kakao lub kawę zbożową. Dobrym wyborem nie będą z pewnością kolorowe napoje gazowane i wody smakowe. Nie gaszą pragnienia tak jak woda, a dostarczają bardzo duże ilości cukru. Poza tym tego typu produkty nie mają żadnej wartości odżywczej.

Pamiętajmy, że sklepowe soczki, oranżady i lemoniady pite w nadmiarze mogą doprowadzić do otyłości, cukrzycy, choroby serca czy próchnicy.

21. Kiedy maluch śpi...

By młody organizm prawidłowo się rozwijał, był odporny i miał energię do uczenia się i poznawania świata konieczny jest długi, zdrowy sen. Nocą mózg dziecka porządkuje informacje zgromadzone w ciągu dnia, ale także wydziela hormon wzrostu, który odpowiada za rozwój całego ciała. Sen to także czas regeneracji, oczyszczenia organizmu z toksyn i wzmocnienia układu immunologicznego.

Zanim wieczorem nastawimy budzik, sprawdźmy jak długo powinny spać dzieci w zależności od wieku:

| | |
|--|----------------------------|
| od 3 do 5 lat | od 10 do 13 godzin na dobę |
| od 6 do 13 lat | od 9 do 11 godzin na dobę |
| od 14 do 17 lat | od 8 do 10 godzin dziennie |
| Młodzi dorośli, między 18 a 25 rokiem życia | od 7 do 9 godzin na dobę |



22. Bajka zamiast smartfonu

Zadbajmy o to, by wieczorem dzieci nie sięgały po telefon i tablet, ale poczytały książkę lub **posłuchały ulubionych piosenek.**



Korzystanie ze sprzętu elektronicznego wieczorem, tuż przed położeniem się do łóżka negatywnie wpływa na długość i jakość snu dziecka. Przeglądanie informacji w smartfonie lub laptopie wywołuje w mózgu stan ekscytacji i sprawia, że zamiast się wyciszyć przed nocnym odpoczynkiem, ożywia się i nastawia na analizę przyswojonych

danych. Poza tym sztuczne, niebieskie światło emitowane przez sprzęt sprawia, że organizm produkuje mniej melatoniny, czyli hormonu odpowiedzialnego za zasypianie. Z tego powodu zegar biologiczny dziecka może być całkowicie rozregulowany, a niedobór snu spowoduje rozdrażnienie, ból głowy i problemy z koncentracją w ciągu dnia.

23. Młodzi sportowcy na start

Regularna aktywność fizyczna sprawia, że młode organizmy właściwie rosną i rozwijają się. Sport to także forma medycznej inwestycji: dzieci, które w pierwszych latach życia i młodości były aktywne, kiedy dorosną będą zdrowsze od swoich rówieśników, które unikały ruchu.



- Aktywność fizyczna wyrabia podstawową koordynację
- ruchów, poprawia kondycję, a poprzez produkcję
- endorfin, czyli hormonów szczęścia, pozytywnie wpływa
- na samopoczucie. Dzieci biorą przykład z dorosłych.
- Wspólny czas spędzany w ruchu, a nie przed telewizorem
- będzie punkował w ich przyszłym życiu. Systematyczny
- udział w zajęciach sportowych to także przeciwwaga
- dla godzin spędzonych w pozycji siedzącej za biurkiem.
- W połączeniu ze zbilansowaną, różnorodną dietą pomoże
- uniknąć otyłości, a w konsekwencji groźnych chorób przez
- nią spowodowanych, takich jak cukrzyca, miażdżyca,
- nadciśnienie, schorzenia serca, zwyrodnienia stawów czy
- niedoczynność tarczycy.



24. Szkoła życia



Warto zachęcać dzieci do eksperymentowania i sprawdzania swoich sił w różnych aktywnościach fizycznych - mogą to być treningi sportowe, lub zorganizowana forma aktywności fizycznej, jak wycieczki rowerowe czy pływanie kajakami. Jeśli znajdą aktywność, która sprawia im przyjemność i daje radość, nie będziemy musieli ich namawiać do regularnych ćwiczeń.

Sport nie tylko wpływa pozytywnie na młode, dojrzewające organizmy, ale także kształtuje pewne cechy i umiejętności, które mogą okazać się bardzo przydatne w codziennym życiu:

- **biegając**, pływając czy grając w piłkę, dzieci stają się bardziej zwinne, szybkie i elastyczne, co może być użyteczne także poza boiskiem czy salą ćwiczeń,
- **uprawiając gry drużynowe** dzieci uczą się jak współtworzyć grupę, jak budować relacje, być otwartym i tolerancyjnym,
- **angażując się w zajęcia sportowe**, młodzi zawodnicy czasem wygrywają, czasem ponoszą porażkę. Dzięki temu uczą się jak radzić sobie z emocjami towarzyszącymi tym sytuacjom,
- **jeśli jest to trening** to musi być regularny i powtarzalny. Biorąc w nich udział dzieci uczą się dyscypliny i systematyczności,
- **sport** pozwala także uwierzyć we własne możliwości, skoncentrować się na realizacji wyznaczonego celu i nabrać dystansu do czynników, na które nie ma się wpływu,
- **regularna aktywność** pozwala także rozładować stres i napięcie oraz łatwiej zarządzać emocjami,
- **nauka pływania** w okresie wczesnoszkolnym jest bardzo ważnym elementem kształtowania świadomości dziecka dotyczącej zdrowia, odwagi i zdolności ruchowych,
- **udział w lekcjach wychowania fizycznego** powinien być przyjemnością, a nie udręką. Te zajęcia powinny zachęcać dzieci do aktywności fizycznej.

25. Zdrowe zęby i kości



Według warszawskiego Instytutu Matki i Dziecka aż **80%** dzieci spożywa diety niedoborowe w wapń.

Ten pierwiastek chemiczny zapewnia prawidłowy wzrost, jest budulcem mocnych kości i zdrowych zębów, a dodatkowo wspomaga funkcjonowanie serca i układu nerwowego. Dlatego młode organizmy wchłaniają nawet

do **60%** wapnia z jedzenia. W jakich artykułach spożywczych można znaleźć tę cenną substancję?

*Przede wszystkim w mleku i jego przetworach, dlatego dzieci powinny w ciągu dnia zjeść lub wypić 3 porcje mlecznych produktów, takich jak: *szklanka mleka, *jogurt, *maślanka, *kefir, *sery podpuszczkowe (np. ementaler, mozzarella, oscypek, gouda).*

26. Zdrowe zęby i kości CD



Jogurt czy kefir zawiera bakterie kwasu mlekowego, które są potrzebne do właściwego rozwoju mikroflory bakteryjnej w układzie pokarmowym.



Wybierając mleczne przekąski dla maluchów, lepiej zrezygnować ze smakowych serków, owocowych jogurtów i deserków, bo zawierają sporo cukru, a także nasycone kwasy tłuszczowe.



Źródłem wapnia mogą być także zielone warzywa, m.in. szpinak, kapusta, brokuł czy rośliny strączkowe. Warto uwzględnić je w diecie dziecka, ale trzeba pamiętać, że ze względu na obecność fitynianów i szczawianów, przyswajalność tego pierwiastka jest niższa niż w przypadku produktów mlecznych.



Nie wiesz jak skomponować odpowiednią dietę dla swojego dziecka? Skorzystaj z przydatnych porad i bezpłatnych konsultacji dietetycznych znajdujących się na stronie ncez.pzh.gov.pl/poradnia. Możesz też wejść na stronę diety.nfz.gov.pl i pobrać darmowe plany żywieniowe odpowiednie dla Twojej rodziny.



PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE



Kampania społeczna „Planuję długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

www.planujedlugiezycie.pl