

## W numerze

Jak przekonać dzieci do zdrowego żywienia .....	2
Składniki diety .....	3
Prace dzieci .....	4

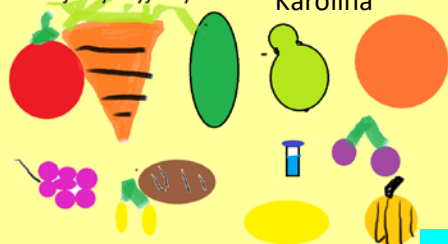
**Węglowodany** pełnią w organizmie człowieka przede wszystkim funkcje energetyczne. Dzielimy je na proste (występujące w owocach, słodczych, sokach, miodzie) oraz złożone (warzywa, produkty zbożowe). Dla organizmu korzystniejsze jest spożywanie węglowodanów złożonych, które przed wchłonięciem muszą być najpierw strawione do węglowodanów prostych, a więc energia z nich uwalniana jest powoli. Tymczasem węglowodany proste wchłaniają się szybko powodując szybkie uwalnianie energii.

Oprócz makroskładników, takich jak białka, tłuszcze i węglowodany do prawidłowego funkcjonowania organizmu niezbędne są też witaminy i składniki mineralne. Zapotrzebowanie organizmu na te substancje jest niższe niż na makroskładniki, ale warunkują one tak samo prawidłowy wzrost i rozwój dzieci.

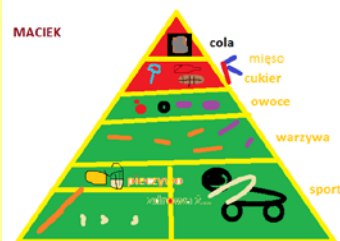
### Prace dzieci wykonane w edytorze Paint na zajęciach "Klik"

zdrowo jemy i żyjemy

Karolina



MACIEK



smacznie zdrowo i wesoło

zuzia szczygieł



*Gazetkę przygotowali uczestnicy zajęć dziennikarskich pod kierunkiem p. Mirosławy Kidały.*

# Bez ostłonek

Jak jeść zdrowo i cieszyć się życiem.



Nr 109

Listopad 2015

MDK im. J. Korczaka w Krakowie  
os. Kalinowe 18 ([www.mdkkorczak.pl](http://www.mdkkorczak.pl))

## Jak przekonać dzieci do zdrowego żywienia

Jednym z dobrych nawyków jest „zaprzyjaźnianie” dziecka z warzywami. Można to zrobić na różne sposoby:

- ✚ **Przygotuj warzywa „jak zapałki”** – warzywa takie jak marchew, papryka, ogórek, cukinia czy seler naciowy kroimy „w słupki”, a dziecku zawiązujemy chustkę na oczach. Rodzic – podając mu poszczególne warzywa do spróbowania – może dowiedzieć się, które są najlepsze według dziecka oraz czy rozpoznaje ono ich smak.
- ✚ **Zadajemy pytania, które dają dzieciom satysfakcję wyboru**– jeśli zapytamy „Jaką chcesz dzisiaj surówkę na obiad?” otrzymamy odpowiedź – ŻADNĄ. Jeżeli jednak zapytamy dziecko „Czy chcesz dziś do obiadu surówkę z marchewki czy z selera?” – to możliwość wyboru daje mu ogromną satysfakcję.
- ✚ **Gotujemy zupy-kremy** – dzieci lubią zupy o homogennej konsystencji. Na obiad warto więc przygotowywać zupy mające postać kremu np. krem z dyni, z zielonego groszku czy marchewki. Kluczem do sukcesu może też być ich odpowiednia dekoracja np. natką pietruszki czy chrupiącymi grzankami.
- ✚ **Zmień kolor!** – warzywa możemy sprytnie przemycić, dodając je do ulubionej potrawy dziecka. Dzięki temu uzyska ona nowy, interesujący kolor np. poprzez dodanie do purre z ziemniaków ugotowanej marchewki lub brokułów.
- ✚ **Przygotowujemy "fantazje"** – doskonałym pomysłem jest także przygotowywanie postaci z warzyw np. buzi z plasterka pomidora, oczu z plasterków rzodkiewek, ust z papryki i włosów ze szczypiorku.
- ✚ **Podajemy słodkie przekąski na bazie warzyw** – od czasu do czasu warto pokazać dziecku inne wykorzystanie warzyw przygotowując np. piernik z marchewki czy ciasto dyniowe.



Pamiętajmy, by nauczyć dziecko smakowania potraw oraz sięgania po różne produkty spożywcze, tworzące zdrową i zbilansowaną dietę. Warto też pokazać dzieciom jak można przygotować zdrowsze wersje ulubionych potraw np. ciasto na pizzę z dodatkiem pełnoziarnistej mąki, z dużą ilością warzyw czy hamburgerów z mięsa drobiowego lub ważnej w diecie dziecka ryby. Frytki – najlepiej pieczone w piekarniku, a nie w głębokim tłuszczu, a może... frytki z selera?

Przy okazji wspólnego przygotowywania posiłków wyjaśniamy dzieciom znaczenie składników odżywczych, które wykorzystują w swoich daniach – dlaczego ważne w diecie jest białko, które pozwala im rosnąć czy waprć, dzięki któremu mają mocne kości. Podstawą sukcesu jest mówienie do dzieci językiem ich korzyści. Konsekwencje niezdrowej diety, takie jak miażdżyca, choroby serca, bezdech to dla dzieci abstrakcja. Natomiast **siła, uśmiech** czy chęć do **zabawy** – to dla nich zrozumiałe skutki zdrowego żywienia.

### Składniki diety

**Białka** zwierzęce są białkami pełnowartościowymi, co oznacza, że zawierają w swojej budowie wszystkie niezbędne aminokwasy, których potrzebują dzieci. Dlatego podstawą diety dzieci powinny być: mleko i jego przeroby, mięso, ryby oraz jajka.



Białka roślinne nie zawierają wszystkich niezbędnych aminokwasów. Dlatego ważne jest umiejętnie łączenie ze sobą różnych produktów, tak, aby zapewnić odpowiednią jakość białka np. kukurydzę z fasolą.

**Tłuszcze** pełnią w organizmie człowieka funkcje zapasowe, energetyczne, oraz regulacyjne. Tłuszcz, podobnie jak białko, dzielimy na zwierzęcy i roślinny. Różnią się one od siebie rodzajem kwasów tłuszczowych, z których są zbudowane. Tłuszcze zwierzęce charakteryzują się obecnością kwasów tłuszczowych nasyconych (wyjątek stanowią ryby), natomiast roślinne kwasami tłuszczowymi jedno i wielonienasyconymi. Kaloryczność tłuszczu jest dość wysoka – jeden gram tłuszczu dostarcza 9 kcal.