

## **CO KAŻDY PRZEDSZKOLAK POWINIEN JEŚĆ KAŻDEGO DNIA**

Dziecko rośnie, rozwija się i staje się coraz mądrzejsze, jego mózgowi, zębom i mięśniom potrzebna jest codzienna dostawa „paliwa” dobrej jakości, dlatego drodzy rodzice sprawdzajmy co znajduje się na talerzach naszych pociech.

- W ciągu dnia przedszkolak powinien zjeść 3-4 kromki pieczywa zarówno ciemnego jak i jasnego, razowego lub graham. W pieczywie razowym i grahamkach znajdują się witaminy przede wszystkim z grupy B, składniki mineralne oraz błonnik. Natomiast pieczywo jasne chociaż nie zawiera witamin jest lekko strawne

- Maluchy lubią zjadać na śniadanie płatki z mlekiem, najzdrowsze są płatki owsiane dostarczające energii na wiele godzin, zawierające mnóstwo błonnika i witaminy. Jeśli malec nie lubi owsianki proponujemy mu muesli z dodatkiem rodzynek, orzechów pestek dyni i słonecznika oraz miodu.

- Na obiad dziecko powinno jeść ziemniaki, makaron lub kaszę. Produkty te zawierają łatwostrawne węglowodany złożone.

- Mięso to najlepsze źródło świetnie przyswajalnego żelaza. Dwa razy w tygodniu zamiast mięsa podawaj ryby, najlepiej morskie, w których znajduje się najwięcej wielo nienasyconych kwasów tłuszczowych omega – 3

- Przedszkolak codziennie powinien wypić około dwóch szklanek mleka oraz zjeść jeden jogurt, ponieważ mleczne produkty to źródło wapnia niezbędnego dla zębów i kości szybko rosnącego malca

- Owoce bogate są w błonnik oraz witaminę C zapobiegającą przeziębieniom, dlatego pamiętajmy o nich w diecie naszego dziecka

- W żółtych i pomarańczowych warzywach i owocach znajduje się dużo beta – karotenu koniecznego do dobrego widzenia oraz wzrostu i rozwoju przedszkolaka, dlatego częstujmy dzieci sokiem np. marchewkowym

- Zielone warzywa takie jak brokuł, groszek czy szpinak są bogate w kwas foliowy oraz żelazo, błonnik i witaminy

- Tłuszcz jest przedszkolakowi potrzeby zarówno roślinny jak i zwierzęcy, musi on być wysokiej jakości. Pieczywo smaruj masłem lub margaryną, która nie zawiera izomerów kwasów tłuszczowych, zrezygnuj z miksów. Do sałatek i surówek dodawaj olej lub oliwę z oliwek.

- Nigdzie indziej nie ma tylu cennych witamin i minerałów co w jajku, dlatego też twoja pociecha powinna codziennie zjadać pół jajka lub całe co drugi dzień, jednak ze względu na salmonellę nie podawaj dziecku surowych jajek.

- Każdy maluch ma ochotę czasem przegryźć coś słodkiego i smacznego lecz zamiast ciastek, batoników i chipsów proponuj mu orzech, suszone owoce pestki dyni i słonecznika oraz chipsy owocowe.