**1. Co to znaczy „śmieciowe jedzenie”**

Czym jest jedzenie, które zaliczamy do popularnie zwanych „fast foodów”? Czy na pewno jesteśmy w pełni świadomi czym karmimy nasze dzieci?

Większość z nas rozumie termin „śmieciowe jedzenie” jako gotowe jedzenie, które kupujemy w sieciowych restauracjach i w przydrożnych punktach z tak zwaną „małą gastronomią”. NIC BARDZIEJ MYLNEGO – śmieciowe jedzenie towarzyszy nam na każdym kroku, wchodząc do supermarketu czy nawet osiedlowego sklepu spożywczego 80% produktów, które znajdują się na półkach, bez cienia wątpliwości zaliczyć można do fast foodu. Nie wszystko co przyrządzamy w domu jest zdrowe. Dla przykładu, jeśli kupimy gotowe mięso mielone, pszenne bułki sztucznie spulchniane, ser w plasterkach ( popularne hamburgerowe kwadraciki, gdzie każdy plasterek ma tak wysoką zawartość tłuszczu, że musi być oddzielnie pakowany w folię), oraz sos majonezowy – możemy przyrządzić domowe hamburgery. Zastanówmy się jednak czym one różnią się od tych, zrobionych w sieciach szybkiego jedzenia? Tak naprawdę niczym. Ewentualnie świeżoscią oleju, na którym przygotowaliśmy jedzenie.

Określenie „śmieciowe jedzenie” odnosi się również do wszystkich produktów, które zawierają polepszacze smaku oraz konserwanty. W sklepie spożywczym kupimy chleb pieczony w piekarni ale również chleb tostowy, którego skład przypomina tablicę Mendelejewa. Pamiętajmy aby uważnie czytać etykiety na opakowaniach żywności, którą kupujemy, ponieważ od nas samych zależy, czy jedzenie przygotowane przez nas w domu zaliczymy do zdrowego żywienia. Unikajmy fast foodów, ponieważ są one główną przyczyną chorób i zwyrodnień organizmu. Pamiętajmy, że to nasze zdrowie i nikt tak dobrze jak my sami o nie nie zadba.

**2.„Mamo, tato, piję wodę”**

Wraz z przystąpieniem naszego przedszkola do programu promocji zdrowego trybu życia, który realizowany jest przy udziale producenta wody Żywiec Zdrój, o nazwie „Mamo, tato, wolę wodę”, do naszej placówki zaczęto dostarczać wodę dla dzieci. Wychowankowie piją wodę podczas zabaw w Sali przedszkolnej pod kontrolą nauczyciela, ponieważ woda dostarczana jest do nas w dużych bańkach i wymaga uwagi i pomocy wychowawcy podczas nalewania i picia wody z kubeczków. Dostęp dzieci do wody jest nieograniczony, w każdej chwili mogą się napić, zarówno w klasie jak i w ogrodzie przedszkolnym podczas gier i zabaw ruchowych.

Wraz z wprowadzeniem tego zdrowego nawyku do życia przedszkolnego dzieci, zauważyliśmy znaczną poprawę w wyborze picia podczas posiłków. Dla przykładu podczas obiadu dzieci zawsze dostają do popicia kompot lub napój a od dłuższego czasu niektóre z dzieci same proszą o zamianę napoju na czystą wodę.

Najbardziej cieszy nas fakt, że podczas okresu rozwojowego, woda jest bardzo ważna dla funkcjonowania i dojrzewania organizmu dziecka. Przede wszystkim wpływa na prawidłowe funkcjonowanie dojrzewających narządów, obniża temperaturę ciała – zwłaszcza podczas upałów, doskonale nawadnia organizm i reguluje gospodarkę wodną organizmu. Dzieci same zauważyły, że dzięki piciu wody dużo lepiej się czują i mają więcej energii do zabawy. Jednak najistotniejszy jest dla nas fakt, że dzieci świadomie wybierają wodę, mówiąc, cytuje „jaka pyszna woda”.

Program odniósł duży sukces w naszym przedszkolu i cieszy się ogromną popularnością zarówno wsród dzieci, ich rodziców oraz pracowników placówki.

**3. „Mamo, tato, wolę wodę!”**

Nasze przedszkole w tym roku dołączyło do programu związanego z uświadomieniem rodziców oraz dzieci, jak ważna dla naszego zdrowia jest woda. Program edukacyjny „Mamo, tato, wolę wodę!” został zainicjowany przez Żywiec Zdrój S.A. w 2009 roku, w trosce o zdrowy rozwój najmłodszych. Jest to jeden z największych programów edukacyjnych skierowanych do przedszkoli w Polsce. Jego celem jest podkreślenie roli wody w codziennej diecie oraz wspieranie rodziców w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci.

Doskonale wiadomo, że łatwiej dzieciom sięgnąć jest po napoje słodzone. Nawet jeżeli dziecko nie jest spragnione, pije soki i napoje gazowane ze względu na ich atrakcyjny smak oraz substancje, które uzależniają zarówno dzieci jak i nas. Cukier jest bardzo groźny dla naszych pociech, a przez płyny dzieci spożywają go bardzo dużo. Jest trudniejszy do skontrolowania również dla nas – przecież łatwiej nam ocenić ile dziecko zjadło słodyczy w ciągu dnia i ile było w nich cukru, niż policzyć to wszystko w płynach, które wypiło przez cały dzień. Woda jest kluczowym składnikiem diety. Doskonale nawadnia organizm, obniża jego temperaturę po aktywności, której bardzo dużo jest w życiu dziecka oraz zapewnia prawidłowe funkcjonowanie wszystkich narządów.

Woda w tak młodym wieku jest bardziej istotna, niż w późniejszych latach. Zawartość procentowa wody największa we wczesnych fazach życia. Dla przykładu u noworotka wynosi powyżej 90% a u niemowlaka jest to około 75%. Dziecko w wieku przedszkolnym powinno spożywać od 4 do 6 szklanek wody dziennie. Program, w którym bierzemy udział ma pomóc nam w wyrobieniu tego bardzo ważnego, zdrowego nawyku.

**4. Odżywianie dziecka w wieku przedszkolnym**

Naturalnym jest dla nas fakt, że prawidłowe odżywianie jest kluczem do prawidłowego rozwoju oraz funkcjonowania organizmu młodego człowieka. Każdy z nas zdaje sobie sprawę, czego w diecie naszych dzieci powinniśmy unikać a na co położyć mocny nacisk podczas układania codziennego menu. Znamy podstawowe zasady żywienia i większość z nas kojarzy czym jest prawidłowa piramida żywieniowa – przede wszystkim zdrowe produkty zbożowe, dużo warzyw oraz mięso jako uzupełnienie posiłków. Należy jednak pamiętać, system trawienny dziecka różni się nieco od systemu dorosłego człowieka, dlatego właśnie powinniśmy pamiętać o kilku zasadach.

Przede wszystkim nie ograniczajmy źródeł pokarmów dzieci. Bardzo ważne jest to, żeby dziecko jadło zróżnicowanie i nie monotonnie – przyczyna jest bardzo prosta: nie możemy zniechęcać dziecka do regularnych posiłków a w efekcie doprowadzić do zaburzenia żywienia dziecka. Pamiętajmy, że na talerzu każdego dnia powinny znaleźć się owoce, warzywa, produkty zbożowe, mięso lub ryby, nabiał a także tłuszcze, które niezbędne są do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jesli chodzi o napoje, powinniśmy ograniczyć spożywanie przez dziecko napojów gazowanych, przede wszystkim tych słodzonych. Nie ulega żadnej wątpliwości, że zdrowsza jest szklanka soku z jabłek czy pomarańczy od szklanki coli, która oprócz gazu zawiera mnóstwo niezdrowych związków chemicznych. Przede wszystkim dziecko powinno pić wodę, ponieważ idealnie nawadnia organizm i usprawnia pracę narządów a przede wszystkim, w żaden sposób nie zakłóca rozwoju malucha.

Niezdrowa żywność w dzisiejszych czasach jest bardzo popularna, fast foody, słodycze i inne podobne artykuły żywnościowe są bardziej powszechne i dostępne niż zdrowe jedzenie. Możemy wykorzystać je jako nagrodę za zjedzenie brukselki, brokułów czy fasolki, które jak wiemy nie sprawiają dziecku przyjemności. Pamiętajmy jednak, że nagroda nie może być zwyczajem, regularnym punktem dnia. Dziecko w tym wieku „wyrabia” nawyki żywieniowe i bardzo istotne jest, aby te nawyki były prawidłowe a wybory dotyczące jedzenia – w przyszłości jak najbardziej świadome.

Artykuły przygotowała i opracowała mgr Iwona Badowska