

## 12 KROKÓW KU ZDROWEMU ŻYWIENIU DZIECI

- 1) Pełnowartościowa dieta powinna opierać się na urozmaiconych produktach spożywczych, w przewadze pochodzenia roślinnego, niż zwierzęcego.
- 2) Chleb, ziarna zbóż, makarony, ryż lub ziemniaki powinny być spożywane kilka razy dziennie.
- 3) Różne warzywa i owoce, najlepiej świeże i pochodzenia lokalnego, powinny być spożywane kilka razy dziennie.
- 4) Tłuste mięsa i produkty mięsne należy zastąpić nasionami roślin strączkowych, rybami, drobiem lub chudym mięsem.
- 5) Zalecane jest spożywanie odtłuszczonego mleka i produktów mlecznych o niskiej zawartości tłuszczu i niskiej zawartości soli (kefir, kwaśne mleko, jogurty i sery).
- 6) Spożycie tłuszczu nie powinno przekraczać 30% dziennej podaży energetycznej, a większość tłuszczów nasyconych w diecie powinna być zastąpiona olejami roślinnymi lub miękkimi margarynami bogatymi w nienasycone kwasy tłuszczowe.
- 7) Zalecana jest żywność o niskiej zawartości cukru, natomiast cukier rafinowany powinien być używany sporadycznie, należy również ograniczyć częstotliwość spożywania słodkich napojów i słodczy.
- 8) Dieta o niskiej zawartości soli jest najlepsza. Całkowite dzienne spożycie soli powinno być ograniczone do 2g dla dziecka w wieku od 1 do 3 roku życia, 3g dla dziecka w wieku od 4 do 6 lat oraz do 5g w przypadku 7-18-latków, w tym wliczając sól zawartą w chlebie i przetworzonej, konserwowanej żywności. Sól jodowana powinna być stosowana tam, gdzie niedobór jodu występuje endemicznie.
- 9) Żywność powinna być wytwarzana w sposób bezpieczny i higieniczny. Gotowanie na parze, pieczenie, gotowanie lub odgrzewanie w kuchence mikrofalowej pomaga w zmniejszaniu ilości dodanego tłuszczu.
- 10) Młodsze dzieci powinny być zapoznawane z procesami obróbki i gotowania żywności, należy zachęcać je do włączania się w proces przygotowywania żywności, o ile jest to możliwe. Starsze dzieci i młodzież powinny także uczyć się zasad przygotowania żywności i metod gotowania. Wszystkie grupy wiekowe powinny uczyć się o tym jak ważna jest zdrowa dieta.
- 11) Korzyści wynikające z karmienia piersią w porównaniu do stosowania preparatów dla niemowląt powinny być wyjaśnione dzieciom i młodzieży.
- 12) Dzieci i młodzież powinny poznać korzyści płynące z aktywności fizycznej i ograniczać czas spędzony biernie na oglądaniu telewizji, wideo i graniu w gry komputerowe, bowiem regularna aktywność fizyczna pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i odpowiednim rozwoju organizmu, zgodnie z zaleceniami.