



# Pomysły na przekąski dla dzieci



Aby kształtować zdrowe zwyczaje żywieniowe, należy ograniczyć przekąski i skoncentrować się na zapewnieniu zdrowych posiłków dla całej rodziny. Rosnące dzieci potrzebują jednak energii do wzrostu i aktywności. Małe dzieci poniżej 5. roku życia mają niewielki apetyt i wymagają regularnych posiłków połączonych z przekąskami pomiędzy nimi. U starszych dzieci przekąski tracą na znaczeniu w ich całościowej diecie. Przekąski powinny być zdrowe, bogate w składniki odżywcze, ale zawierać mało cukru, tłuszczu i soli. Dieta dzieci poniżej 2. roku życia musi jednak zawierać szereg produktów pełnotłustych.

Organizacja Childsmile zebrała szereg pomysłów na zróżnicowane, zdrowe i bezpieczne przekąski dla ciebie i twoich dzieci, które świetnie nadają się do jedzenia w domu, szkole i podczas zabawy.



## Świeże owoce

Winogrona, melon, banan, truskawki, mandarynki, gruszki, brzoskwinie, śliwki, jabłka.

Szaszłyki ze świeżych owoców z przyjemnością się przygotowuje i je.

## Świeże warzywa

Pomidory, seler naciowy, marchew i ogórek pocięte w słupki, kawałki papryki, groszek cukrowy.



**Wskazówki – przygotuj wcześniej** części owoców i włóż do lodówki zapakowane w plastikowy woreczek lub pojemnik. **Spróbuj niskotłuszczowego** dipu z naturalnym jogurtem lub humusem.



## Kanapki

Wypróbuj różne dodatki – wędliny, tuńczyk, starty pasteryzowany ser niskotłuszczowy, jaja, składniki do sałatek, pomidory lub banan.

**Wskazówka – spróbuj różnych rodzajów chleba i zachęć dziecko do pomocy w przygotowaniu własnej kanapki. Przygotuj przekąski z wyprzedzeniem, schowaj do plastikowej torebki, pojemnika lub owiń folią spożywczą i włóż do lodówki. A może spróbujesz opiekanych kanapeczek lub minipity?**



## Produkty alternatywne

Paluszki, herbatniki owsiane, krakersy, ciasteczka ryżowe, bułeczki serowe lub bez dodatków, drożdżówki, bajgle, bułeczki ziemniaczane, naleśniki, opiekane bułeczki z rodzynkami.



**Wskazówka – spróbuj tych przekąsek ze zdrowymi pastami lub dipami, ale staraj się nie używać dżemu ani czekoladowych kremów do smarowania.**





## Napoje

Bezpiecznymi napojami są zwykła woda i pasteryzowane mleko. Mleko odtłuszczone nie jest odpowiednie dla dzieci poniżej 5. roku życia.

**Wskazówka – twoje dziecko może wcale nie być głodne, tylko spragnione, dlatego trzymaj w lodówce butelkę zwykłej chłodnej wody.**



## Przekąski pod ręką

- Miej zawsze gotowy seler naciowy, marchew i ogórek pocięte w słupki, groszek cukrowy i pomidory.
- Przygotuj małe kawałki owoców dla mniejszej buzi i włóż je do miseczki.
- Obierz lub potnij pomarańcze – małym dzieciom może być trudno je zjeść i łatwo się nimi pobrudzić.
- Przygotuj kanapki lub minipitę (rodzaj chleba), aby można je było wyjąć z lodówki.
- Tosty z masłem lub pastą do smarowania idealnie nadają się do zjedzenia na szybko.



## Pytania i odpowiedzi

### **Czy ważne jest, jakie przekąski daję dziecku, jeśli pozostałe posiłki są zdrowe?**

Tak. Ważne jest, by dziecko uczyło się jeść zdrowo. Przekąski wysokokaloryczne, takie jak słodczyce, czekolada, ciastka, soki gazowane i napoje owocowe, mogą powodować próchnicę i osłabiać apetyt na zdrowe jedzenie.

### **Bez względu na to, jak zachęcam swoje dziecko do jedzenia przekąsek owocowych, ono chce jeść wyłącznie chipsy i słodczyce. Co zrobić?**

Zachęcenie dzieci do spożywania zdrowych przekąsek może być trudne. Dzieci, które biorą udział w przygotowywaniu przekąski, chętniej potem po nią sięgają. Jest to także okazja na spędzenie razem czasu. W ten sposób oprócz dobrej zabawy twoje dziecko zyska wiedzę o zdrowej żywności, która zachęci je do wypróbowania innych przekąsek.

### **Gdy mój syn chce zjeść przekąskę, zawsze wybiera ciastko czekoladowe. Co zrobić?**

Kiedy dzieci są głodne, zwykle chcą zjeść coś od razu, a ciastka są pod ręką. Postaraj się z wyprzedzeniem przygotować zdrowe przekąski.

Dziecku łatwiej będzie zdecydować się na coś zdrowego, jeśli zobaczy, że i ty wybierasz takie produkty.



## Co to jest ukryty cukier?

Uważaj na ukryty cukier – najlepiej, żeby był on spożywany podczas zwykłego posiłku.

Ukryty cukier to składniki żywności i napojów, które – choć nie są postrzegane jak cukier – i tak mogą powodować próchnicę zębów.

Składniki  
Mąka pszenna, cukier, przecier jabłkowy (8%),  
glukoza, olej roślinny, słód jęczmienny.

### Informacje żywieniowe

Typowe wartości	na 100 g
Wartość energetyczna	1712 kJ/406 kcal
Węglowodany	69,6 g
<b>w tym cukry</b>	<b>20 g</b>
Tłuszcze	9,7 g
w tym tłuszcze nasycone	(4,0 g)

## Jak zatem rozpoznać ukryty cukier?

Należy czytać etykiety. W przypadku niektórych produktów na liście składników nie znajdziesz słowa „cukier”, ale i tak jest on w nich zawarty, tylko pod inną nazwą. Nazwy ukrytego cukru zwykle kończą się na „-oza” i im wcześniej są wymienione na liście, tym większa jest ich zawartość w produkcie: sacharoza, dekstroza, maltoza, fruktoza, laktoza, glukoza, miód.

## Które rodzaje żywności i napojów zawierają te cukry?

Bardzo wiele. Oto kilka przykładów: batoniki zbożowe, jogurty smakowe, płatki/batoniki owocowe, soki – w tym soki ze znakiem „bez dodatku cukru”.

### Uwaga:

**Suszone owoce i świeży sok z owoców można uznać za jedną z 5 codziennych porcji warzyw i owoców. Zawierają one jednak ukryty cukier i najlepiej jest je spożywać w porze posiłków.**

**Pomidory, winogrona i podobne produkty należy przekroić na cztery równe części, aby uniknąć ryzyka zadławienia u młodszych dzieci.**



## Ważne informacje o higienie jamy ustnej

- Zęby i dziąsła należy myć dwa razy dziennie – rano i wieczorem zaraz przed snem. Pasta do zębów powinna zawierać co najmniej 1000 ppm fluoru.
- Dzieci należy nadzorować do 7. roku życia i przestrzegać przed połykaniem pasty podczas mycia zębów.
- „Wypluj, nie płucz” po umyciu – w ten sposób dajemy paście do zębów czas na działanie ochronne.
- Pokarmy i napoje zawierające cukier należy podawać wyłącznie w czasie posiłków.
- Zwykłe mleko pasteryzowane i woda z kranu są najbezpieczniejszymi napojami dla zębów.
- Zarejestruj się u dentysty i odwiedzaj go zgodnie ze wskazaniami.

Inne formaty niniejszej publikacji dostępne są na życzenie pod adresami i numerami telefonów:



**0131 314 5300**



**p<sup>h</sup>s.otherformats@p<sup>h</sup>s.scot**

Wejdź na: **[www.child-smile.org.uk](http://www.child-smile.org.uk)**