



# Przekąski dla dzieci



Aby zachęcić dzieci do zdrowego odżywiania, należy zmniejszyć ilość przekąsek i skupić się na zapewnianiu zdrowych, rodzinnych posiłków. W miarę wzrostu i rozwoju dzieci potrzebują jednak coraz więcej energii, aby zachować aktywność. Małe dzieci poniżej 5. roku życia mają mały apetyt i potrzebują regularnych posiłków oraz przekąsek pomiędzy posiłkami. U starszych dzieci zmniejsza się znaczenie przekąsek w ogólnej diecie. Przekąski powinny być zdrowe, bogate w substancje odżywcze, ale z niską zawartością cukru, tłuszczu i soli. Dzieci poniżej 2. roku życia potrzebują jednak pewnej ilości pełnotłustych pokarmów w swojej diecie.

Childsmile zebrało kilka pomysłów, aby pomóc w zapewnieniu sobie i dziecku zróżnicowanych, zdrowych i bezpiecznych przekąsek do spożycia w domu, w szkole lub podczas zabawy.



## Świeże owoce

Winogrona, melon, banany, truskawki, mandarynki, gruszeki, brzoskwinie, śliwki i jabłka.

Sporządzenie i jedzenie owocowych kebabów to fajna zabawa.

## Świeże warzywa

Pomidory, słupki z selera, marchewki i ogórka, pokrojona papryka, groszek cukrowy.



**Podpowiedź – pokrój owoce na kawałki i przechowuj je w torebce lub pojemniku plastikowym w lodówce. Można zrobić niskotłuszczowy dip w oparciu o humus i jogurt naturalny.**



## Kanapki

Wypróbuj różne dodatki - wędliny, tuńczyka, tarty niskotłuszczowy pasteryzowany ser, jajka, sałatkę, pomidora lub banany.

**Podpowiedź** – można wypróbować różne rodzaje chleba i zachęcić dziecko do zrobienia własnych kanapek. Zrób je wcześniej i przechowuj w plastikowej torebce, folii aluminiowej lub pojemniku w lodówce. Może podpiec w tosterze małą kanapkę lub chlebek pita?



## Inne produkty

Paluszki chlebowe, ciasteczka owsiane, krakersy, ciastka ryżowe, babeczka zwykła lub serowa, placek, bajgiel, babeczka ziemniaczana, naleśnik lub opiekana bułka.



**Podpowiedź** – można je zjadać ze zdrowymi smarowidłami lub dipami na jogurcie naturalnym, zamiast dżemu czy pasty czekoladowej.



## Napoje

Do picia bezpieczna jest czysta woda i pasteryzowane mleko. Odtłuszczone mleko nie jest odpowiednie dla dzieci w wieku poniżej 5. r.ż.



**Podpowiedź – być może  
Twoje dziecko nie jest  
głodne, tylko spragnione,  
przygotuj więc butelkę czystej wody  
z kranu i trzymaj ją w lodówce jako  
napój orzeźwiający.**



## Jedzenie w biegu

- Miej w zapasie słupki z marchewki, selera lub ogórka, groszek cukrowy i pomidory.
- Wypełnij miskę na owoce i przygotuj owoce pokrojone na małe kawałki.
- Obierz lub pokrój pomarańcze, ponieważ małe dzieci mają trudność z ich obieraniem i robią przy tym bałagan.
- Przygotuj kanapki lub małe chlebki pita, gotowe do zabrania z lodówki.
- Tost z margaryną jest świetnym do jedzenia w biegu.





## Pytania i odpowiedzi

### **Czy to ważne, jakie przekąski daję swojemu dziecku, jeżeli poza tym odżywia się zdrowo?**

Tak, ważne jest stałe budowanie doświadczenia zdrowych posiłków. Wysokokaloryczne przekąski, takie jak słodczyce, czekolada, ciastka, gazowane i słodzone napoje mogą powodować próchnicę i odebrać dzieciom apetyt na zdrowe jedzenie.

### **Nieważne, jak bardzo się staram zachęcać dziecko do zjedzenia owoców w porze przekąski, zawsze chce tylko chipsów i słodczych. Co mogę zrobić?**

Czasem ciężko jest zachęcić dziecko do jedzenia zdrowych przekąsek. Jeżeli dziecko będzie brało udział w przygotowaniu przekąski, będzie mieć większą ochotę na jej zjedzenie. Możecie razem ją sporządzić. Będzie to dobra zabawa, a oprócz tego dziecko dowie się więcej o zdrowej diecie, co może zachęcić je do próbowania innych przekąsek.

### **Mój syn chce sam się częstować przekąską i zazwyczaj wybiera ciastko czekoladowe. Co mogę zrobić?**

Kiedy dzieci są głodne, zazwyczaj chcą zjeść coś od razu, a ciastka są najszybszym rozwiązaniem. Spróbuj przygotować zdrowe przekąski na cały dzień.

Dziecko patrzy również, co na przekąskę wybiera rodzic i dzięki temu samo może dokonać zdrowego wyboru.



## Czym są ukryte cukry?

Uważaj na ukryte cukry – najlepiej, kiedy stanowią składnik pełnego posiłku.

Ukryte cukry stanowią składnik produktów spożywczych i napojów i pomimo iż nie są oznaczone jako „cukry”, mogą powodować próchnicę.

### Jak rozpoznawać ukryte cukry?

Należy czytać etykiety na żywności. Na etykietach opakowań niektórych produktów nie pojawia się słowo „cukier”, ale mimo to nadal się tam znajduje – jest po prostu oznakowany inaczej. Ukryte cukry zazwyczaj mają końcówkę „-ose” (po polsku „-oza”), a im bliżej początku listy, tym większa ich zawartość w produkcie. Ukryte cukry obejmują: sacharozę, dekstrozę, maltozę, fruktozę, laktozę, glukozę oraz miód.

### Jakie rodzaje żywności i napojów zawierają te ukryte cukry?

Istnieje wiele rodzajów, jako przykład mogą posłużyć: batony musli, smakowe jogurty, płatki/batony owocowe – w tym soki oznaczone „bez dodatku cukru”.

#### Składniki

Mąka pszenna, **cukier**, **mus jabłkowy** (8%), **glukoza**, olej roślinny, **słód jęczmienny**

#### Informacje odżywcze

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| Wartości odżywcze    | 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 nasycone       | (4,0 g)          |

#### Uwaga:

**Suszone owoce i sok ze świeżych owoców można liczyć jako jedną porcję z 5 zalecanych dziennych porcji warzyw i owoców. Zawierają jednak ukryte cukry i najlepiej spożywać je w porze posiłków.**

**Pomidory, winogrona i podobne produkty należy pokroić na cztery równe kawałki, aby zapobiec zakrztuszeniu u młodszych dzieci.**



## Kluczowe informacje na temat higieny jamy ustnej

- Zęby i dziąsła dziecka powinny być myte szczoteczką dwa razy dziennie, rano i wieczorem przed snem. Należy stosować pastę do zębów, zawierającą co najmniej 1000 ppm (cząstek fluoru na milion).
- Dzieci powinny być nadzorowane podczas mycia zębów do ukończenia 7. roku życia i należy przypominać im, żeby nie połykały pasty.
- Stosowanie zasady „Wypluj, nie płucz” po szczotkowaniu pozwala na to, aby pasta do zębów mogła mieć odpowiednie działanie ochronne.
- Spożywanie pokarmów i napojów zawierających cukier należy ograniczyć jedynie do czasu posiłków.
- Zwykłe pasteryzowane mleko i woda z kranu są najbezpieczniejszymi napojami dla zębów.
- Zarejestruj dziecko u dentysty i przychodź na wizyty zgodnie z zaleceniami.



Inne wersje  
językowe



Wersja  
uproszczona



Brytyjski język  
migowy



Audio



Duża czcionka



Braille

Ta publikacja jest również dostępna w innych formatach na wniosek skierowany na adres:



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



**0131 314 5300**

Odwiedź stronę **[www.childsmile.nhs.scot](http://www.childsmile.nhs.scot)**