



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
W tym cukry	20 g
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).
- Rodzice i opiekunowie powinni nadzorować szczotkowanie zębów dzieci co najmniej do 7. roku życia. Od tego wieku wiele dzieci może samodzielnie myć zęby, ale nadal wymaga nadzoru, motywowania i czasem pomocy.
- Stosowanie zasady „Wypłuj, 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:



phs.otherformats@phs.scot



0131 314 5300

Odwiedź stronę **www.childsmile.nhs.scot**