



Moduł III Świadome wybory żywieniowe

Szkolenie 5 Czy istnieje idealny jadłospis? O rodzajach diet

Michalina Lange-Łączna

Nie istnieje jeden idealny jadłospis odpowiedni dla wszystkich dzieci, ponieważ potrzeby żywieniowe zależą od wieku, stanu zdrowia, aktywności fizycznej, preferencji smakowych, uwarunkowań kulturowych i sytuacji rodzinnej. Za bezpieczną i korzystną dla zdrowia uznaje się dietę różnorodną, odpowiednio zbilansowaną, opartą głównie na mało przetworzonych produktach i możliwą do utrzymania długoterminowo. Współczesne podejście do żywienia dzieci podkreśla znaczenie elastyczności, jakości produktów, regularności posiłków oraz budowania pozytywnej relacji z jedzeniem, zamiast dążenia do restrykcyjnie rozumianej „idealnej diety”.

Talerz zdrowego żywienia stanowi podstawowy i najbardziej praktyczny model żywienia dzieci i młodzieży. Opiera się na różnorodności, odpowiednich proporcjach produktów oraz regularności posiłków, a jego celem jest wspieranie prawidłowego wzrostu, rozwoju, odporności, koncentracji i kształtowania trwałych zdrowych nawyków żywieniowych. Podstawę codziennej diety powinny stanowić warzywa i owoce, zajmujące około połowy talerza, przy czym większy udział powinny mieć warzywa. Produkty te dostarczają błonnika, witamin, składników mineralnych i przeciwutleniaczy. Około jednej czwartej talerza powinny stanowić produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste, takie jak pieczywo razowe, płatki owsiane, kasze, makarony pełnoziarniste i ryż brązowy. Dostarczają one energii, błonnika i witamin z grupy B. Kolejną część talerza powinny stanowić produkty będące źródłem białka, takie jak nasiona roślin strączkowych, jaja, nabiał, ryby, chude mięso, tofu i inne produkty sojowe. Warto zwiększać udział białka roślinnego oraz ograniczać spożycie mięsa przetworzonego.

W codziennej diecie dzieci należy uwzględniać zdrowe tłuszcze pochodzące m.in. z oliwy, oleju rzepakowego, orzechów, pestek i tłustych ryb, ponieważ są one niezbędne dla rozwoju mózgu i układu nerwowego. Podstawowym napojem powinna być woda, a spożycie słodzonych napojów i żywności wysokoprzetworzonej powinno być ograniczane. Ważna jest również regularność posiłków, spokojna atmosfera podczas jedzenia oraz możliwość samodzielnego wyboru części produktów przez dziecko.

Dzieci i młodzież są grupą szczególnie narażoną na skutki niedoborów żywieniowych, dlatego każda dieta wymagająca ograniczeń powinna być odpowiednio zaplanowana i kontrolowana.

Diety roślinne. Coraz więcej rodzin wybiera modele żywienia ograniczające mięso. Diety roślinne mogą być bezpieczne dla dzieci pod warunkiem prawidłowego bilansowania. Należy zwrócić uwagę na ryzyko niedoborów: witaminy B12, żelaza, wapnia, witaminy D, jodu, cynku, kwasów omega-3. W praktyce ważne jest wprowadzanie wartościowych produktów

Jedzenie ma znaczenie

- edukacja żywnościowa dla dzieci i młodzieży z Pajacykiem



roślinnych, takich jak: strączki, kasze, orzechy, nasiona, warzywa i owoce oraz fortyfikowane napoje roślinne.

Diety eliminacyjne są konieczne w przypadku: niektórych schorzeń, alergii pokarmowych, nietolerancji pokarmowych. Eliminacja produktów bez wskazań medycznych może prowadzić do niedoborów pokarmowych i utrudniać prawidłowy rozwój dziecka.

Dieta planetarna łączy troskę o zdrowie człowieka z dbałością o środowisko naturalne. Zakłada:

- większe spożycie produktów roślinnych,
- ograniczenie nadmiaru czerwonego mięsa,
- wybór produktów sezonowych i lokalnych,
- ograniczenie żywności wysokoprzetworzonej,
- zmniejszanie marnowania żywności.

To model żywienia oparty na zasadzie: Zdrowa dieta powinna być korzystna zarówno dla człowieka, jak i dla planety. Od września 2026 roku wchodzi w życie ustawa wprowadzająca model diety planetarnej w żywieniu zbiorowym w placówkach oświatowych. Kładzie nacisk na większe spożycie białek roślinnych oraz wzrost dostępności posiłków dla dzieci na dietach roślinnych.

Bezpieczeństwo. Najważniejszym kryterium każdej diety u dzieci jest bezpieczeństwo. Dieta nie może:

- prowadzić do niedoborów,
- ograniczać wzrostu i rozwoju,
- negatywnie wpływać na relację dziecka z jedzeniem.

Ewolucja zamiast rewolucji. W żywieniu dzieci warto stopniowo zwiększać udział produktów roślinnych, bez wprowadzania skrajnych restrykcji żywieniowych. Korzystne jest zastępowanie produktów oczyszczonych produktami pełnoziarnistymi, np. białego pieczywa pieczywem razowym, białego ryżu ryżem brązowym czy zwykłego makaronu makaronem pełnoziarnistym. Dobrym rozwiązaniem jest również regularne włączanie grubych kasz oraz owsianek z dodatkiem sezonowych owoców. Szczególnie wartościową grupą produktów są nasiona roślin strączkowych, takie jak soczewica, fasola, ciecierzycy czy groch. Mogą one stanowić bazę zup, past, farszów, sałatek, kotletów i sosów oraz częściowo zastępować mięso w tradycyjnych potrawach.

Nowoczesne żywienie dzieci powinno opierać się na jakości produktów, różnorodności jadłospisów oraz edukacji żywieniowej. Korzystne jest wykorzystywanie sezonowych i lokalnych produktów, zapewnianie codziennej dostępności warzyw oraz możliwości wyboru posiłków roślinnych. Istotne znaczenie ma także estetyczne podawanie posiłków, odpowiednio długi czas przeznaczony na ich spożycie (np. w szkolnych stołówkach) oraz angażowanie dzieci w planowanie i przygotowywanie posiłków.