

Popieraj zdrowe przekąski!



Przekąski są ważnym elementem codziennego pożywienia dzieci zarówno w przedszkolu, jak i w domu. Pamiętaj, że małe dziecko może jeść mało jednego dnia, a bardzo dużo następnego. Planując zdrowe przekąski weź pod uwagę bezpieczeństwo przy ich jedzeniu, możliwe alergie, jak również atrakcyjność przekąski!

Podawaj przekąski z różnych grup żywności

Produkty zbożowe i węglowodany. Małe dzieci będą lubiły te przekąski, będące częścią 3–4 czterouncjowych kubeczków zalecanych w dziennej diecie: posmarowane serem krakersy, gotowe do spożycia płatki śniadaniowe, małe ciasteczka ryżowe i krakersy grahamowe.

Warzywa. Przekąska może być dobrym sposobem włączenia zalecanych 2 kubeczków warzyw do codziennej diety dziecka. Pokrój warzywa takie, jak ogórek czy dynię w paski. Pomidory pokrój na małe kawałki, ugotuj na parze brokuły lub marchewkę, zieloną fasolkę lub groszek cukrowy. Dodaj do tego niskotłuszczowy sos lub hummus.

Owoce. Kawałki owoców (jabłek, bananów, mandarynek, ananasów), owoce z puszki i soki owocowe są dobrymi wyborami. Dziecko potrzebuje 1–1½ owocu dziennie, ale uważaj, żeby nie przesadzać z sokiem. Jedna porcja dla 4 do 6-latka wynosi ¼ kubeczka.

Produkty mleczne. Dobrymi wyborami będą: koktail mleczny z owocami, plasterki sera lub kawałek sera string, miniaturowe opakowanie jogurtu. Pół kubeczka mleka lub 1 uncja sera stanowią 1 z 4–5 porcji, które małe dzieci powinny spożywać dziennie.

Mięso i białko. Dzieci ucieszą się z jajek ugotowanych na twardo; masła orzechowego cienko rozsmarowanego na krakersie, jakiegoś owocu lub warzyw; lub pasty z fasoli cienko rozsmarowanej na krakersach. Dwie do 3 uncji mięsa, 1 jajko lub 2 łyżki masła orzechowego odpowiada 1 z 2–3 zalecanej dziennej porcji mięsa lub białka, zalecanych dla dzieci w wieku od 2 do 6 lat.

Słodycze i pożywienie wysokotłuszczowe. Każda osoba lubi zjeść czasami jakiś smakołyk, a i dziecięca dieta powinna zawierać 2–3 łyżeczek oleju lub innego tłuszczu dziennie. Postaraj się ograniczyć ilość tego typu jedzenia. Jedzenie tego typu produktów może powstrzymać dziecko przed jedzeniem pożywienia, które potrzebuje i może prowadzić do przejadania się.

Zachowuj warunki bezpieczeństwa przy podawaniu żywności

Uważaj na jedzenie, które może spowodować zakrzepnięcie, włączając hot doga, kawałki mięsa, chipsy, orzechy i pestki, popcorn, rodzynki, winogrona, czereśnie, ptasie mleczko, precle, duże kawałki owoców i surowych warzyw, masło orzechowe, (jeśli jedzone łyżką), twarde lub okrągłe cukierki. Niektóre z tych produktów mogą być podawane, jeśli są pokrojone na małe kawałki. Masło orzechowe może być cienko rozsmarowane na krakersie lub chlebie. Dzieci uwielbiają jedzenie, które mogą jeść rękami!

Poznaj dziecięce alergie. Upewnij się, że każda osoba, która zajmuje się dzieckiem wie, jakie on ma alergie i poinformuje rodziców o wszystkich reakcjach alergicznych. Ostra reakcja alergiczna może zagrażać życiu i wymagać pomocy pogotowia lekarskiego.

Opinie i wskazówki zawarte na tej stronie mają charakter wyłącznie informacyjny. Informacje tutaj podane nie mogą być traktowane, jako porady medyczne i nie zastępują diagnozy lekarskiej ani właściwego leczenia medycznego. Radzimy rodzicom, aby z pytaniami na temat stanu zdrowia ich dzieci zwracali się do lekarzy lub innych wykwalifikowanych przedstawicieli zdrowia.

English Title: Say Yes to Healthy Snacks!



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State
Board of Education