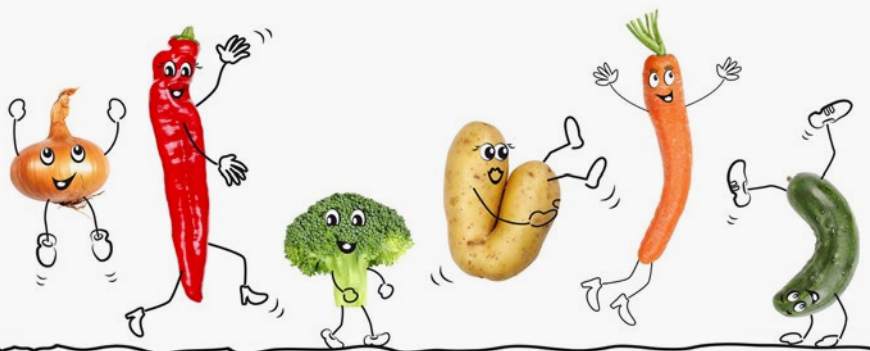


ZAPARCIE CZYNNOŚCIOWE - JAK POPRAWIĆ DIETĘ SWOJEGO DZIECKA?



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	3 str.
Przykładowe jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym (4-6 lat)	10 str.
Przykładowe jadłospisy dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym (7-9 lat)	19 str.
Pytania i odpowiedzi	27 str.

Autor opracowania:

Mgr Agata Stróżyk

dietetyk kliniczny i dziecięcy, doktorantka w Klinice Pediatrii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, członek Europejskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (ESPGHAN) oraz Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (PTGHiŻD).

Partnerem e-wydania jest dystrybutor marki





Na czym polega zaparcie czynnościowe? Jak się objawia?

Zaparcie o charakterze czynnościowym stanowi nawet ponad 95% wszystkich zaparć u dzieci. Zaparcie czynnościowe to zmiana rytmu wypróżnień, której nie można wyjaśnić żadną inną przyczyną, czyli współwystępowaniem choroby (np. mukowiscydozy, cukrzycy typu 2, niedoczynności tarczycy, celiakii) czy stosowanymi lekami.

Zaparcie czynnościowe objawia się zmniejszoną liczbą wypróżnień, tj. ≤ 2 wypróżnienia w ciągu tygodnia. Konsystencja stolca jest zwykle twarda i zbita, czemu mogą towarzyszyć wzdęcia i ból brzucha. Wypróżnienia często są bolesne, stolec może mieć zwiększoną objętość. Dziecko często przejawia oznaki celowego wstrzymywania wypróżnień (tzw. postawa retencyjna) lub nadmiernego wysiłania się w ich trakcie. U dzieci, które nauczyły się już korzystać z toalety, może występować zjawisko niezamierzonego popuszczania stolca i plamienia bielizny kałem. Dochodzi do niego na skutek przechodzenia płynnych mas kałowych do odbytnicy w przestrzeni wokół twardego stolca. U dzieci z zaparciami czynnościowymi mogą występować również nietrzymanie moczu i infekcje dróg moczowych.



Czy moje dziecko objawia postawę retencyjną?

Obserwuj swoje dziecko, czy w trakcie zabawy lub innych aktywności nie przyjmuje pozycji wskazujących na świadome wstrzymywanie wypróżnienia, takich jak zaciskanie pośladków, krzyżowanie nóg, kucanie.

Jakie są przyczyny zaparcia czynnościowego u dzieci?

Przyczyna zaparcia czynnościowego jest złożona, zwykle wymienia się czynniki genetyczne, styl życia (głównie dietę i aktywność fizyczną) oraz zaburzenia psychologiczne.

Najczęstszą przyczyną zaparcia czynnościowego u dzieci jest wstrzymywanie wypróżnienia.

To zachowanie sprawia, że stolec zalega w odbytnicy, traci częściowo wodę i staje się twardszy. W konsekwencji jego wydalenie może być trudniejsze i bolesne, co przyczynia się do dalszego wstrzymywania wypróżnienia przez dziecko, by uniknąć nieprzyjemnego doświadczenia. Tworzy się tzw. błędne koło. Częste wstrzymywanie wypróżnień może doprowadzić do stopniowego rozciągania odbytnicy, co z kolei zmniejsza uczucie parcia na stolec. Przyczyny wstrzymywania wypróżnień mogą być różne, najczęściej są to nieprzyjemne doświadczenia związane z defekacją, np. bolesne wypróżnienie spowodowane twardą konsystencją stolca, czy też wypróżnienie w stresujących okolicznościach (np. pod silną presją rodziców). Dzieci mogą też unikać wypróżnień w pewnych miejscach (np. w szkole lub w podróży).

Sposób żywienia odgrywa znaczącą rolę w rozwoju zaparcia czynnościowego. Określono kilka momentów, w których może wystąpić u dziecka zaparcie czynnościowe. Już w niemowlęctwie przejście z karmienia piersią na żywienie mlekiem modyfikowanym oraz rozpoczęcie rozszerzania diety, czyli wprowadzania żywności uzupełniającej (nowych pokarmów do diety dziecka), może wiązać się z wystąpieniem tego zaburzenia. U dzieci w wieku szkolnym i nastolatków przyczyną zaparcia może być zbyt niskie spożycie błonnika pokarmowego i/lub płynów.

Na czym polega leczenie zaparcia czynnościowego u dzieci?

W leczeniu zaparcia czynnościowego wykorzystuje się zarówno metody farmakologiczne (czyli użycie różnych środków osmotycznie czynnych, np. makrogoli), jak i niefarmakologiczne (obejmujące modyfikacje dietetyczne, regularną aktywność fizyczną oraz naukę prawidłowych postaw i zachowań związanych z defekacją). Terapia zwykle jest długotrwała.

Moje dziecko ma zaparcie czynnościowe – czy należy zwiększyć spożycie błonnika i wody?

Wbrew popularnym opiniom nie zaleca się diety wysokobłonnikowej, jak również o zwiększonej zawartości płynów w leczeniu zaparcia czynnościowego u dzieci. W badaniach naukowych jak dotąd nie wykazano, by zwiększenie spożycia płynów oraz błonnika przynosiło dodatkową korzyść w leczeniu zaparcia czynnościowego u dzieci. Biorąc jednak pod uwagę, że większość dzieci nie spożywa wystarczającej ilości błonnika i płynów, dieta powinna być normoresztkowa, tzn. spożycie błonnika powinno odpowiadać ilości/wartości na poziomie dobowej normy dla wieku – podobnie w przypadku spożycia płynów.

Jakie jest zapotrzebowanie mojego dziecka na błonnik i płyny?

Wiek dziecka	Zapotrzebowanie na błonnik (g/dobę)	Zapotrzebowanie na płyny (ml/dobę)*
1-3 lata	10	1250
4-6 lat	14	1600
7-9 lat	16	1750
10-12 lat	19	Dziewczynka: 1900
		Chłopiec: 2100
13-15 lat	19	Dziewczynka: 1950
		Chłopiec: 2350
16-18 lat	21	Dziewczynka: 2000
		Chłopiec: 2500

Na podstawie: Normy żywienia dla populacji Polski I ich zastosowanie pod red. M. Jarosza i wsp. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2020.

* Woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych.

Co to jest błonnik?

Dlaczego dzieci powinny spożywać pokarmy bogate w błonnik?

Błonnik pokarmowy (włókno pokarmowe) stanowi część komórki roślinnej, która jest oporna na trawienie, tj. na działanie enzymów trawiennych w jelicie cienkim. Niewchłonięty przechodzi przez jelito cienkie i jest częściowo rozkładany przez drobnoustroje zasiedlające okrężnicę (ulega fermentacji).

Błonnik chłonie spore ilości wody i pęcznieje w przewodzie pokarmowym. Wyróżnia się zwykle dwa rodzaje błonnika – **rozpuszczalny** i **nierozpuszczalny** – które różnią się właściwościami.

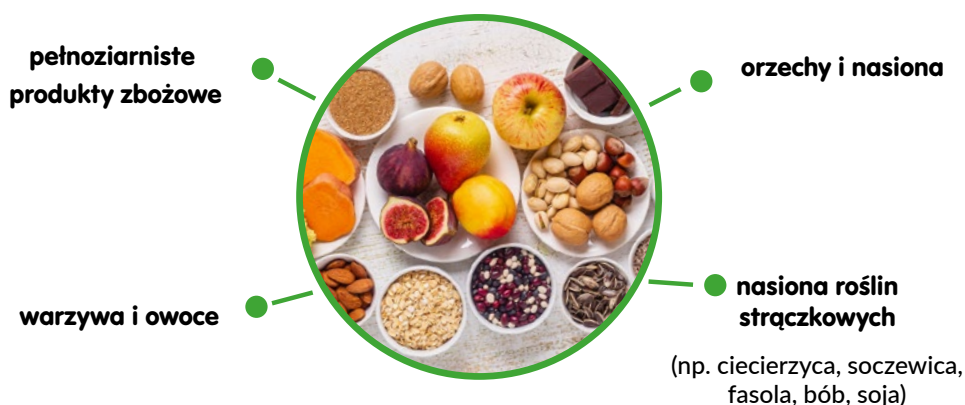
Błonnik nierozpuszczalny wpływa na przyspieszenie pasażu treści jelitowej i zwiększanie objętości mas kałowych.

Błonnik rozpuszczalny wpływa z kolei na ich rozluźnienie, tym samym **obie frakcje błonnika mogą być korzystne w profilaktyce zaparc.**

W przypadku dzieci zaleca się spożycie błonnika na poziomie dobowego zapotrzebowania (patrz: tabela), natomiast nie rozróżnia się zalecanego spożycia poszczególnych jego rodzajów (rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego), dlatego nie zostało to omówione w tym materiale.

W jakich produktach można znaleźć błonnik?

Źródłem błonnika pokarmowego są:



Błonnik znajduje się głównie w łusce (otrębach, okrywie) ziaren, dlatego warto spożywać produkty zbożowe z nieoczyszczonych ziaren zbóż – tzw. pełnoziarniste, m.in.: pieczywo z mąki z pełnego przemiału (pełnoziarniste), ryż brązowy lub dziki, kaszę bulgur, kaszę jaglaną, komosę ryżową, amarantus, mąkę teff, płatki owsiane górskie, makaron pełnoziarnisty.

Tabela – ile błonnika w porcji produktu?

Produkt	Porcja produktu	Zawartość błonnika w porcji produktu
Kasza bulgur	4 łyżki stołowe/pół woreczka suchej kaszy (50 g)	6,25 g
Ryż brązowy	4 łyżki stołowe/pół woreczka suchej kaszy (50 g)	4,35 g
Migdały	30 g	3,9 g
Komosa ryżowa (quinoa)	4 łyżki stołowe/pół woreczka suchej kaszy (50 g)	3,4 g
Bób	80 g (garść)	3,4 g
Fasola biała (jas)	20 g (1 łyżka stołowa)	3,14 g
Kasza gryczana	4 łyżki stołowe/pół woreczka suchej kaszy (50 g)	3 g
Płatki owsiane	1 łyżka stołowa (10 g)	3 g
Chleb żytni pełnoziarnisty	1 kromka (30 g)	2,7 g
Ciecierzycza	20 g (1 łyżka stołowa)	2,4 g
Makaron pełnoziarnisty	4 łyżki stołowe/pół woreczka suchej kaszy (50 g)	2 g
Mango	150 g (1 średnia sztuka)	1,8 g
Soczewica	20 g (2 łyżki stołowe)	1,8 g
Kasza jaglana	4 łyżki stołowe/pół woreczka suchej kaszy (50 g)	1,6 g
Pestki dyni	30 g	1,6 g
Brokuł	100 g	1,5 g
Jabłko	100 g (1 mała sztuka)	1,46 g
Marchewka	50 g (1 mała sztuka)	1,3 g
Banan	120 g (1 mała sztuka)	1,3 g
Szpinak	65 g (ok. 3 łyżki ugotowanego)	1,3 g
Płatki żytnie	1 łyżka stołowa (10 g)	1,2 g
Borówki	50 g (garść)	1 g
Pistacje	30 g	0,9 g
Orzechy nerkowca	30 g	0,9 g
Truskawki	50 g (ok. 6 sztuk)	0,86 g
Rzodkiewki	50 g (3 sztuki)	0,8 g
Pieczarki	45 g (3 sztuki)	0,8 g
Sezam	10 g	0,8 g
Płatki kukurydziane	1 łyżka stołowa (10 g)	0,7 g
Pomidor	50 g (1 mała sztuka)	0,6 g
Sałata lodowa	50 g (kilka liści)	0,6 g
Ogórek gruntowy	50 g (1 mała sztuka)	0,2 g

Mała zmiana, ale duża różnica... w ilości błonnika

Aby przekonać siebie i dziecko do częstszego sięgania po pełnoziarniste produkty zbożowe, warto porównać zawartość błonnika w produktach powstałych z oczyszczonych i nieoczyszczonych ziaren zbóż.

Porównując produkty takie jak ryż, kasza, pieczywo czy mąka, widać znaczącą różnicę w zawartości błonnika.

Warto również pamiętać, że produkty pełnoziarniste to wyższa zawartość nie tylko błonnika, ale również wielu składników mineralnych, m.in. żelaza, magnezu i cynku.

Produkt spożywczy	Zawartość błonnika na 100 g produktu
Ryż biały	2,4 g
Ryż brązowy	8,7 g
Kasza kuskus	5 g
Kasza bulgur	12,5 g
Pieczywo pszenne	2,7 g
Pieczywo żytnie pełnoziarniste	9,1 g
Bułka pszenna zwykła	1,8 g
Bułka graham	6,7 g
Płatki kukurydziane	6,6 g
Płatki owsiane	6,9 g
Płatki żytnie	11,6 g
Mąka pszenna typ 500	2,3 g
Mąka żytnia typ 580	5,6 g
Mąka owsiana pełnoziarnista	11 g

Obliczono w programie Dieta 6.0 (Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2018).



Wiele produktów popularnych w kuchni polskiej cechuje się niską zawartością błonnika, np. ziemniaki, potrawy mączne (m.in. pierogi, kopytka). Co więcej mogą one mieć właściwości zapierające, dlatego powinny być stosowane w diecie dziecka z zaparciem czynnościowym z umiarem. Dobrym rozwiązaniem może być zastąpienie (przynajmniej częściowo) w przepisie mąki pszennej pełnoziarnistą lub żytnią, by zwiększyć wartość odżywcza przygotowywanej potrawy mącznej.

Przykładowe produkty o niskiej zawartości błonnika w przeliczeniu na 100 g produktu	
Ziemniaki	1,46 g
Kopytka	1,37 g
Pierogi z mięsem	0,9 g
Makaron z semoliny	3 g
Makaron ryżowy	2,3 g
Pizza – ciasto	1,3 g

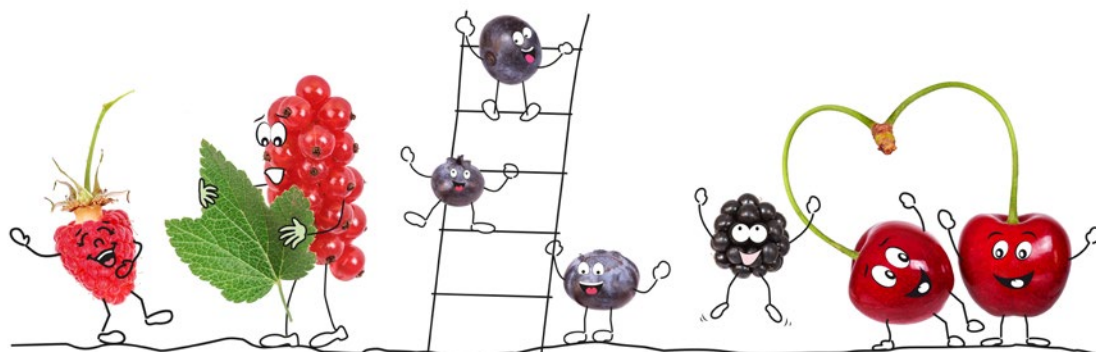
Obliczono w programie Dieta 6.0 (Instytut Żywności i Żywnienia, Warszawa 2018).

Jak zrealizować zapotrzebowanie dziecka na płyny?

Podstawowym napojem w diecie dziecka powinna być woda. Dzieci powinny sięgać po wodę źródlaną lub naturalną wodę mineralną, niskozmineralizowaną.

Woda nie tylko gasi pragnienie, ale jest też źródłem składników mineralnych, m.in. wapnia, magnezu, sodu czy potasu. Bierze udział w regulacji temperatury ciała, trawieniu i wchłanianiu składników odżywczych oraz w wydalaniu zbędnych produktów przemian metabolicznych. Na zapotrzebowanie na wodę wpływ ma wiele czynników, m.in. temperatura otoczenia, aktywność fizyczna oraz skład diety (np. wysokie spożycie białka lub błonnika, tj. powyżej zapotrzebowania dobowego, zwiększa zapotrzebowanie codzienne na płyny).

Warto pamiętać, że źródłami płynów są również owoce i warzywa, zupy i soki, mleko i produkty mleczne oraz mięso.





Jak zapanować nad jadłospisem dziecka z zaparciem czynnościowym?

Przykładowe jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym

Jadłospisy zawierają przykładowe przepisy. Warto przygotowywać posiłki zbliżone do zwyczajowego jadłospisu dziecka, uwzględniając jego preferencje. Aby zwiększyć spożycie błonnika, często wystarczą drobne modyfikacje, takie jak zwiększenie spożycia warzyw i owoców i/lub zamiana rodzaju spożywanego pieczywa czy dodatek płatków owsianych i/lub orzechów i nasion do niektórych potraw.



Dzień 1.

Jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym (4-6 lat)

Założenia: 1400 kcal (błonnik: 14 g/dobę; płyny: 1600 ml)

Śniadanie

Zupa mleczna

Płatki kukurydziane na mleku

250 ml mleka 2%, ok. 3 łyżki płatków kukurydzianych (30 g)

Mandarynka (1 sztuka)

II śniadanie

Jogurt z owocami

Jogurt naturalny ze świeżymi owocami

150 ml jogurtu naturalnego, 2-3 truskawki (50 g), garść borówek (30 g), łyżka stołowa płatków owsianych (10 g)

**Szklanka wody źródlanej lub mineralnej,
niskozmineralizowanej (200 ml)**

Obiad

*Krem z dyni oraz
kurczak z ryżem
i surówką z marchwi*

Zupa krem z dyni (200 ml)

przykładowe składniki na 1 l bulionu: 1 mała marchewka, 1 pietruszka, 1 gałąź selera naciowego, kawałek selera korzeniowego, 1 cebula, szczypta lubczyku, 3 liście laurowe, 3-4 ziarna ziela angielskiego, sól i pieprz + na 1 litr zupy: 1 dynia (np. hokkaido), łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)

Przygotowanie:

Ugotować bulion warzywny. Obraną dynię bez nasion pokroić w kostkę i wrzucić do bulionu warzywnego (odcedzonego, bez warzyw). Gotować ok. 15-20 minut, następnie zmiksować, dodać oliwę z oliwek i doprawić do smaku. W razie potrzeby można dodać odrobinę passaty pomidorowej lub przecieru pomidorowego, by smak był bardziej wyrazisty, lub łyżkę mleka kokosowego.

**Szklanka wody źródlanej lub mineralnej,
niskozmineralizowanej (200 ml)**



Kurczak z ryżem białym i surówką z tartej marchewki

80 g piersi kurczaka bez skóry + łyżeczka oliwy z oliwek (5 g), 50 g surówki z marchwi i jabłek + łyżeczka oliwy z oliwek (5 g), 50 g ugotowanego ryżu białego

Przygotowanie:

Pierś kurczaka umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym, oczyścić z błonek, doprawić solą i pieprzem, słodką papryką w proszku i ziołami prowansalskimi, pokropić sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Piec w piekarniku w rękawie do pieczenia przez ok. 20-30 minut w temp. 180°C. Zetrzeć marchewkę i jabłko na tarce, doprawić oliwą z oliwek, sokiem z cytryny, solą i pieprzem, następnie wymieszać. Ugotować ryż biały.

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)

Podwieczorek

*Owoce pod
owsiano-
migdałową
kruszonką*

Owoce pod owsiano-migdałową kruszonką

50 g mieszanki owocowej mrożonej lub świeżych owoców, łyżka płatków owsianych (10 g), łyżeczka miodu (5 g), 5 g migdałów, 50 g jogurtu naturalnego

Przygotowanie:

W naczyniu do zapiekania rozłożyć owoce. W osobnym naczyniu wymieszać pokruszone płatki owsiane, miód i migdały, a następnie posypać nimi owoce. Piec w piekarniku w temp. 180°C przez ok. 15-20 min, aż owsiano-migdałowa kruszonka lekko się zrumieni. Podawać z jogurtem naturalnym.

100 ml soku pomarańczowego (rozcieńczonego 1:1 z wodą mineralną)

Kolacja

*Kanapka
z twarogiem*

Kanapka z twarogiem i ulubionymi warzywami

kromka chleba graham, 50 g sera twarogowego półtłustego, łyżeczka masła ekstra (5 g), 30 g rzodkiewek

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)



Dzień 2.

Jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym (4-6 lat)

Założenia: 1400 kcal (błonnik 14 g/dobę; płyny 1600 ml)

Śniadanie

Placki jogurtowe ze świeżymi owocami

Placki jogurtowe ze świeżymi owocami

4 łyżki mąki pszennej, 1 łyżka mąki gryczanej lub orkiszowej, 150 ml jogurtu, 1 łyżka miodu, pół łyżeczki proszku do pieczenia, 1 jajko + wybrane świeże owoce, np. borówki lub truskawki (ok. 30 g)

Przygotowanie:

Wymieszać wszystkie składniki, aż do uzyskania jednolitej masy, smażyć na patelni bez dodatku tłuszczu. Podawać ze świeżymi owocami.



II śniadanie

Kanapka z pastą z makreli z makreli

Kanapka z pastą z makreli atlantyckiej i ulubionymi warzywami

kromka pieczywa graham (30 g), 50 g pasty z makreli, łyżeczka masła ekstra (5 g), 2 pomidorki cherry

Przygotowanie:

Ugotowaną lub upieczoną makrelę oczyścić z ości i posiekać, następnie wymieszać z serem twarogowym półtłustym, doprawić do smaku solą, pieprzem i szczyptką bulguru (w proporcji ok. 90 g makreli na 60 g twarożku).

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem oraz klopsiki z indyka z pieczonymi warzywami i kaszą bulgur

Zupa pomidorowa (200 ml)

bulion warzywny (składniki jw.), passata pomidorowa lub puszka krojonych pomidorów, łyżeczka oliwy z oliwek (5 g), 4 łyżki ryżu białego gotowanego (ok. 50 g)

Przygotowanie:

Ugotować bulion warzywny. Do bulionu dodać puszkę krojonych pomidorów lub passatę pomidorową. Gotować ok. 15-20 minut, następnie zmiksować (jeżeli użyto passaty, nie ma takiej potrzeby), dodać oliwę z oliwek i doprawić do smaku. Podawać z ugotowanym białym ryżem.

Klopsiki z indyka z pieczonymi warzywami i kaszą bulgur

3 klopsiki (150 g) + łyżka oliwy z oliwek (5 g), 50 g pieczonej cukinii i batata + łyżeczka oliwy z oliwek (5 g), 100 g ugotowanej kaszy bulgur

Przygotowanie:

Mięso mielone z indyka (ok. 500 g) włożyć do miski. Jedną dużą cebulę posiekać, połączyć z 3-4 łyżkami bułki tartej i dodać do mięsa, następnie doprawić solą, pieprzem, majerankiem i świeżą natką pietruszki (ok. 1 łyżeczka). Klopsiki ugotować na parze. Ugotować kaszę bulgur. Cukinię pokroić w plasterki, a bataty jak na frytki. Umieścić warzywa w naczyniu żaroodpornym, posypać solą i pieprzem, pokropić oliwą z oliwek i piec w temp. 200°C przez ok. 20-25 minut, aż będą miękkie.

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)



Podwieczorek

Koktajl owocowy

Koktajl owocowy

200 ml mleka 2%, 50 g banana, 50 g truskawek

Przygotowanie:

W naczyniu blendera lub malaksery zmiksować wszystkie składniki.

Kolacja

Tost z mozzarellą i pomidorem

Tost z mozzarellą i pomidorem

kromka chleba, np. baltonowskiego, dwa plastry sera mozzarella (50 g), łyżeczka masła ekstra (5 g), plaster pomidora

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)



Dzień 3.

Jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym (4-6 lat)

Założenia: 1400 kcal (błonnik 14 g/dobę; płyny 1600 ml)

Śniadanie

Owsianka z mango

Płatki owsiane na mleku

200 ml mleka 2%, 30 g płatków owsianych górskich

Wybrane świeże owoce, np. mango (ok. 80 g)



II śniadanie

Kanapka z masłem orzechowym i bananem

Kanapka z masłem orzechowym i bananem

kromka pieczywa graham, łyżeczka masła orzechowego, cały banan

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)

Obiad

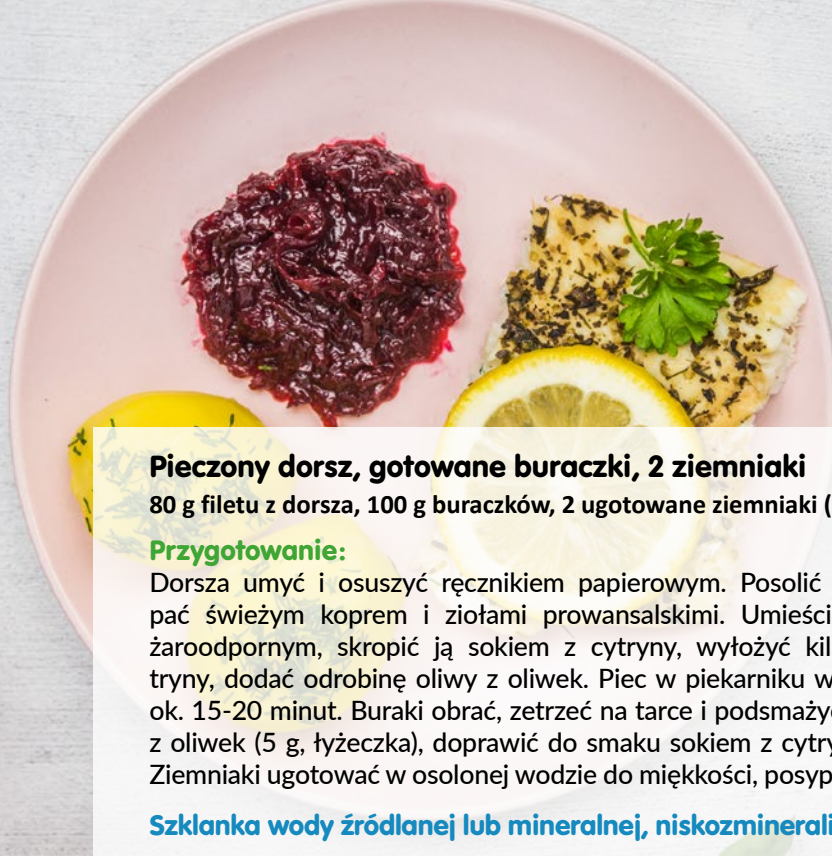
Krupnik oraz pieczony dorsz z buraczkami i ziemniakami

Krupnik (200 ml)

kasza jęczmienna drobna (ok. 3 łyżki na 2 litry bulionu), bulion warzywny (składniki jw.), łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)

Przygotowanie:

Ugotować bulion warzywny. Dodać kaszę jęczmienną drobną oraz pokrojone w kostkę warzywa (marchew, pietruszkę, seler naciowy, ziemniaki). Gotować, aż warzywa będą miękkie, doprawić solą i pieprzem oraz oliwą z oliwek.



Pieczony dorsz, gotwane buraczki, 2 ziemniaki

80 g filetu z dorsza, 100 g buraczków, 2 ugotowane ziemniaki (ok. 150 g)

Przygotowanie:

Dorsza umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym. Posolić i popieprzyć, posypać świeżym koprem i ziołami prowansalskimi. Umieścić rybę w naczyniu żaroodpornym, skropić ją sokiem z cytryny, wyłożyć kilkoma plastrami cytryny, dodać odrobinę oliwy z oliwek. Piec w piekarniku w temp. 180°C przez ok. 15-20 minut. Buraki obrać, zetrzeć na tarce i podsmażyć na odrobinie oliwy z oliwek (5 g, łyżeczka), doprawić do smaku sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie do miękkości, posypać świeżym koprem.

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)

Podwieczorek

*Ryż na mleku
z jabłkiem*

Ryż na mleku z jabłkiem

100 g ugotowanego białego ryżu, pół jabłka (50 g), 100 ml mleka 2%

Przygotowanie:

W garnku ugotować ryż na mleku i dodać pokrojone w kostkę jabłko. Gotować, aż jabłko będzie miękkie.

Kolacja

*Jajecznica
z mozzarellą
i kanapka
z awokado*

Jajecznica z mozzarellą i pomidorami

1 jajko, 50 g mozzarelli, 50 g pomidora, łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)

Przygotowanie:

Na patelni rozgrzać jedną łyżeczkę oliwy z oliwek. Podsmażyć na niej jajko, posiekaną mozzarellę i pomidora.

Kromka chleba, np. baltonowskiego lub żytniego jasnego, z rozgniecionym awokado (ok. 30 g)

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)



Dzień 4.

Jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym (4-6 lat)

Założenia: 1400 kcal (błonnik 14 g/dobę; płyny 1600 ml)

Śniadanie

*Kasza manna
z owocami*

Kasza manna na mleku

250 ml mleka 2%, 3 łyżki kaszy manny (30 g), łyżeczka miodu, można doprawić wanilią

**Wybrane świeże owoce, np. gruszka lub truskawki
(ok. 50 g)**

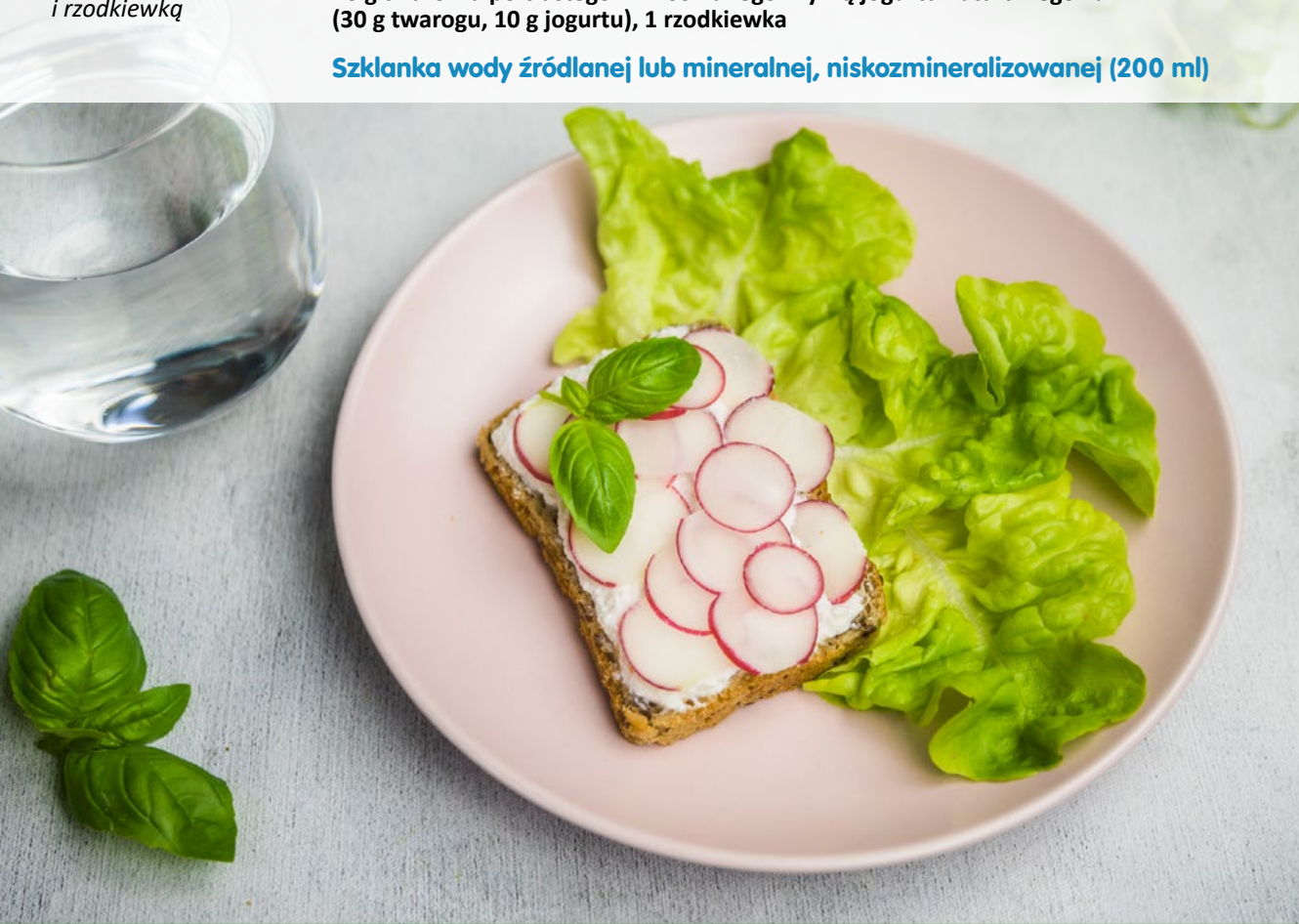
II śniadanie

*Kanapka z serkiem
i rzodkiewką*

Kanapka z serkiem i rzodkiewką

kromka chleba, np. baltonowskiego, łyżeczka masła ekstra (5 g), 40 g twarożku półtłustego zmiksowanego z łyżką jogurtu naturalnego 2% (30 g twarogu, 10 g jogurtu), 1 rzodkiewka

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)



Obiad

*Zupa jarzynowa
oraz pomidorowa
zapiekanka
makaronowa*

Zupa jarzynowa (200 ml)

składniki na ok. 2 litry zupy: 1-2 marchewki, 1 średnia pietruszka, gałąź selera naciowego, 4-5 różyczek kalafiora, garść zielonej lub żółtej fasolki szparagowej (ok. 50 g), bulion warzywny (składniki jw.), łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)

Przygotowanie:

Ugotować bulion warzywny. Do garnka włożyć obrane, umyte i pokrojone w kostkę/różyczki/ćwiartki warzywa: marchew, pietruszkę, seler naciowy, kalafiora, fasolkę szparagową zieloną lub żółtą i zalać bulionem, następnie gotować, aż warzywa będą miękkie. Doprawić do smaku solą, pieprzem i oliwą z oliwek.

Pomidorowa zapiekanka makaronowa z ciecierzycą i warzywami

100 g ugotowanego makaronu, 100 g pomidorów, 80 g ugotowanej ciecierzycy, 10 g cebuli, łyżeczka oliwy z oliwek (5 g), 20 g sera mozzarella



Przygotowanie:

Do naczynia do zapiekania dodać oliwę z oliwek, następnie wsypać ugotowany makaron, ugotowaną ciecierzycę, posiekaną cebulkę, passatę pomidorową/świeże pomidory/pomidory z puszki. Posypać ulubionymi ziołami, np. oregano, ziołami prowansalskimi, oraz solą i pieprzem. Z wierzchu posypać startą lub pokrojoną mozzarellą. Piec w piekarniku w temp. 180°C przez ok. 15-20 minut.

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)

Podwieczorek

*Koktajl
kakaowy*

Koktajl kakaowy (200 ml)

200 ml mleka 2%, łyżeczka kakao (5 g), pół banana

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksować.

Kolacja

*Kanapka z jajkiem na
twardo
i szczypiorkiem*

Kanapka z jajkiem na twardo i szczypiorkiem

2 kromki chleba, np. baltonowskiego, 2 gotowane jajka, łyżeczka masła ekstra (5 g), garść szczypiorku, 1 ogórek gruntowy

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)



Dzień 1.

Jadłospisy dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym (7-9 lat)

Założenia: 1550 kcal (błonnik 16 g/dobę; płyny 1750 ml/dobę)

Śniadanie

Jajecznica ze szpinakiem i kanapka z pastą z twarogu

Jajecznica ze szpinakiem

1 jajko, 50 g mrożonego szpinaku, łyżeczka masła ekstra (5 g), ząbek czosnku

Kanapka z pastą z twarogu ze szczypiorkiem

kromka pieczywa mieszanego słonecznikowego, 20 g twarogu półtłustego, garść szczypiorku, sól i pieprz

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)

II śniadanie

Kanapka z mozzarellą

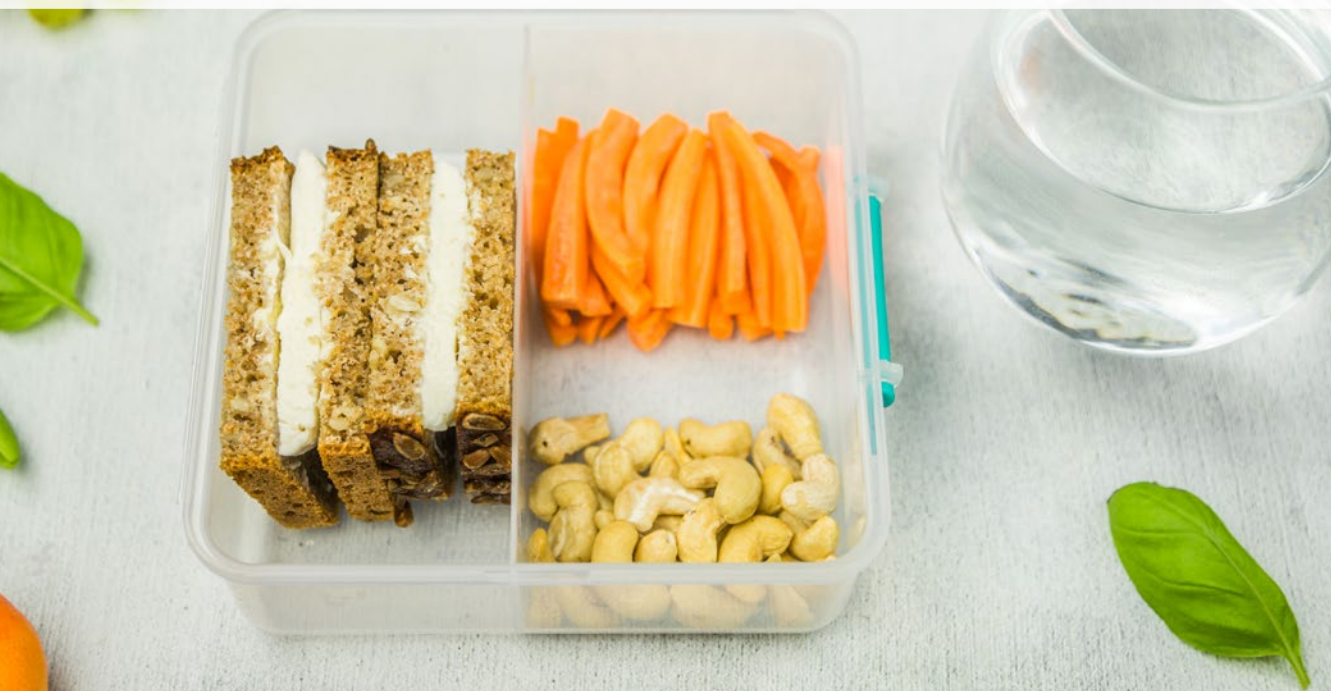
Kanapka z mozzarellą

2 kromki pieczywa mieszanego słonecznikowego, łyżeczka masła ekstra (5 g), plaster sera mozzarella

Marchewka pokrojona w słupki

Garść orzechów nerkowca (20 g)

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)



Obiad

Krem z cukinii oraz spaghetti pomidorowe

Krem z cukinii z ciecierzycą (250 ml)

pół lub cała cukinia, pół cebuli, ząbek czosnku, łyżeczka oliwy z oliwek (5 g), bulion warzywny (składniki jw.), łyżka gotowanej ciecierzycy (20 g)

Przygotowanie:

Cukinię pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać łyżeczkę oliwy z oliwek, dodać posiekany czosnek, cukinię i chwilę podsmażyć (ok. 3 min). Zalać bulionem i zagotować. Doprawić solą i pieprzem, można dodać suszonego lubczyku. Zupę zmiksować. Podawać z gotowaną ciecierzycą. Można podawać ze szczypiorkiem.

Spaghetti pomidorowe

50 g ugotowanego makaronu pszennego, 100 g piersi kurczaka pokrojonej w kostkę lub zmielonej, 100 g passaty pomidorowej lub pomidorów w puszcze, łyżka cebuli, ząbek czosnku, ¼ papryki czerwonej, łyżeczka oliwy z oliwek (5 g), odrobina startego sera mozzarella do posypania (10 g), papryka słodka w proszku, sól, pieprz, suszone oregano

Przygotowanie:

Ugotować makaron. Filet z kurczaka umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym. Pokroić kurczaka w kostkę lub zmielić (albo skorzystać z mięsa mielonego). Pokroić w kostkę paprykę i cebulę, a czosnek przecisnąć przez praskę. Na patelni rozgrzać łyżkę oliwy z oliwek, dodać cebulę i czosnek, chwilę podsmażyć, dodać łyżeczkę słodkiej papryki w proszku i pokrojoną w kostkę paprykę. Po ok. 3 minutach dodać na patelnię mięso. Gdy mięso będzie już dość podsmażone, dodać pomidory z puszki lub passatę pomidorową. Smażyć jeszcze chwilę, aż sos zgęstnieje. Następnie doprawić sos do smaku solą i pieprzem oraz suszonym oregano. Podawać ze startą mozzarellą.



Podwieczorek

*Koktajl
mleczno-owocowy*

Koktajl mleczny z owocami

200 ml mleka 2%, pół banana, plaster mango (50 g)

Przygotowanie:

Wszystkie składniki umieścić w naczyniu blendera lub malaksera i zmiksować.

Kolacja

*Naleśniki
pełnoziarniste
z jabłkami*

Naleśniki pełnoziarniste z jabłkami

4 łyżki mąki pszennej, 2 łyżki mąki gryczanej, 150 ml mleka 2%, jedno całe jajko, łyżka oleju rzepakowego, sól, pół lub całe jabłko



Przygotowanie:

Do miski wsypać dwa rodzaje mąki, dodać mleko, jajko, olej i odrobinę soli. Mieszać, aż powstanie gładka masa (można zmiksować). Naleśniki smażyć na patelni bez tłuszczu. Jabłka pokroić w kostkę i chwilę podusić z dodatkiem wody. Można doprawić cynamonem. Mogą być w formie musu, jeżeli dziecko woli taką konsystencję. Jabłka nałożyć na środek naleśnika. Naleśniki zwiijać w rulony lub składać w trójkąty, w zależności od preferencji dziecka.

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)

Dzień 2.

Jadłospisy dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym (7-9 lat)

Założenia: 1550 kcal (błonnik 16 g/dobę; płyny 1750 ml/dobę)

Śniadanie

Owsianka z jabłkiem

Płatki owsiane na mleku

200 ml mleka 2%, 30 g płatków owsianych górskich

Wybrane świeże owoce, np. jabłko (ok. 100 g)

Przygotowanie:

Do garnka wsypać pokrojone w kostkę jabłko, dodać płatki owsiane i mleko. Zagotować.

II śniadanie

Kanapka z serem żółtym

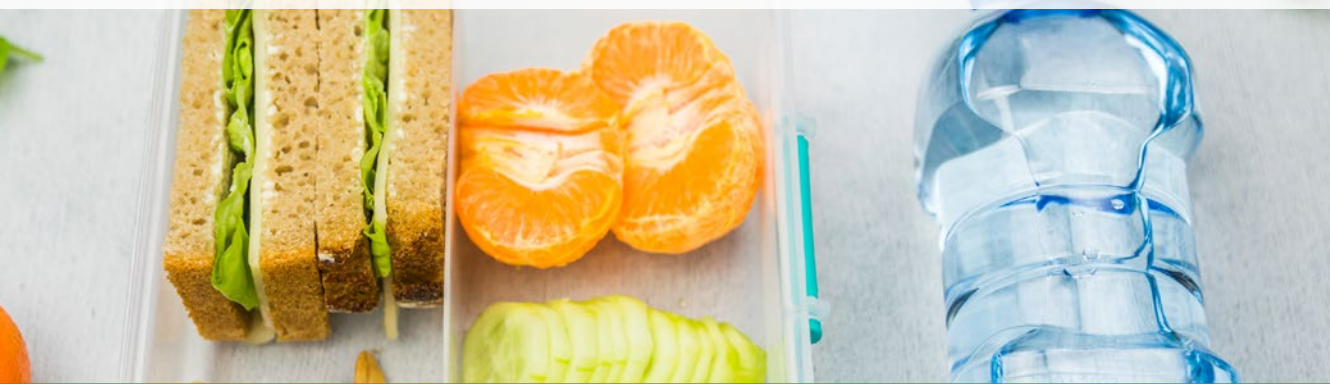
Kanapka z serem żółtym

kromka pieczywa żytniego jasnego, łyżeczka masła ekstra (5 g), liść sałaty masłowej, plaster sera żółtego (np. gouda)

Mały ogórek gruntowy pokrojony w plasterki, mandarynka

Garść mieszanki studenckiej (20 g)

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)



Obiad

Zupa krem z pomidorów oraz pieczony łosoś z kaszą jaglaną i surówką z kiszzonej kapusty

Zupa krem z pomidorów (250 ml)

bulion warzywny (składniki jw.), passata pomidorowa lub puszka pomidorów (400 g), łyżeczka oliwy z oliwek (5 g), 4 łyżki gotowanego ryżu białego (ok. 50 g)

Przygotowanie:

Ugotować bulion warzywny. Do bulionu dodać pomidory. Gotować ok. 15-20 minut, następnie zmixować (jeżeli użyto passaty, nie ma takiej potrzeby), dodać oliwę z oliwek i doprawić do smaku. Podawać z ugotowanym ryżem.



Pieczony łosoś, surówka z kiszzonej kapusty, kasza jaglana

100 g filetu z łososia, 100 g surówki z kiszzonej kapusty, 100 g ugotowanej kaszy jaglanej, łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)

Przygotowanie:

Łososia umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym. Posolić i popieprzyć, posypać świeżym koprem i ziołami prowansalskimi. Umieścić rybę w naczyniu żaroodpornym, skropić ją sokiem z cytryny i wyłożyć kilkoma plasterkami cytryny, dodać odrobinę oliwy z oliwek. Piec w piekarniku w temp. 180°C przez ok. 15-20 minut. Do miski dodać kiszoną kapustę, startą marchewkę, pietruszkę i jabłko, wymieszać, dodać łyżeczkę oliwy z oliwek, posiekaną natkę pietruszki, doprawić solą i pieprzem. Ugotować kaszę jaglaną.

Podwieczorek

Placki jogurtowe z musem truskawkowym

Placki jogurtowe

4 łyżki mąki pszennej, 2 łyżki mąki gryczanej lub orkiszowej, 150 ml jogurtu, 1 łyżka miodu, pół łyżeczki proszku do pieczenia, 1 jajko

Ok. 2-3 łyżki musu truskawkowego (ok. 50 g zmiksowanych truskawek)

Opcjonalnie garść winogron

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)



Kolacja

Kanapka z pieczonym indykiem

Kanapka z pieczonym indykiem

kromka pieczywa żytniego, łyżeczka masła ekstra (5 g), kawałek upieczonej piersi indyka (ok. 50 g), kawałek czerwonej papryki (np. ćwiartka)

Przygotowanie:

Pierś indyka umieścić w naczyniu do zapiekania. Mięso posolić i popieprzyć, posypać ziołami prowansalskimi i słodką papryką w proszku, skropić sokiem z cytryny. Upiec w temp. 180-200°C.

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)

Dzień 3.

Jadłospisy dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym (7-9 lat)

Założenia: 1550 kcal (błonnik 16 g/dobę; płyny 1750 ml/dobę)

Śniadanie

Jogurt z muesli

Jogurt naturalny z muesli

150 ml jogurtu naturalnego, 30 g muesli

Wybrane świeże owoce, np. borówki (ok. 50 g)

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)

II śniadanie

Kanapka z pastą jajeczną i szczypiorkiem

Bułka graham z pastą jajeczną i szczypiorkiem

bułka graham, łyżeczka masła ekstra (5 g), liść sałaty masłowej, łyżka pasty jajecznej (40 g), garść świeżego szczypiorku

Pasta jajeczna

Przygotowanie:

Ugotowane jajko posiekać drobno/zmiksować/rozgnieść widelcem, zmieszać z 1-2 łyżkami jogurtu naturalnego, doprawić do smaku solą i pieprzem.

Winogrona (40 g)

Garść dowolnych orzechów (20 g)

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)



Obiad

Zupa brokułowa oraz pierś kurczaka z kaszą gryczaną i frytkami z batatów

Zupa brokułowa (250 ml)

składniki na ok. 2 litry zupy: 1 brokuł, 1 pietruszka, cebula (1 szalotka lub pół zwykłej), ząbek czosnku, 2 małe marchewki, 4 małe ziemniaki, mały kawałek selera (ok. 1/8 sztuki), 1-2 łyżeczki oliwy z oliwek (5-10 g), bulion warzywny (składniki jw.), sól, pieprz + na jedną porcję zupy: 30 g ugotowanej kaszy jęczmiennej

Przygotowanie:

Ugotować bulion warzywny. Warzywa pokroić w kostkę. Oddzielić różyczki brokuła. W garnku rozgrzać 1-2 łyżeczki oliwy z oliwek/oleju rzepakowego, podsmażyć posiekaną cebulę i czosnek, dodać pozostałe pokrojone warzywa (poza brokułem), chwilę podsmażyć. Następnie dodać różyczki brokuła i zalać bulionem. Gotować do miękkości warzyw, doprawić do smaku solą i pieprzem oraz lubczykiem. Zupę można podawać z garścią groszku ptysiowego.

Pierś kurczaka z kaszą gryczaną i frytkami z batatów

80 g piersi kurczaka bez skóry + łyżeczka oliwy z oliwek (5 g), 50 g frytek z batatów + łyżeczka oliwy z oliwek (5 g), 100 g kaszy gryczanej

Przygotowanie:

Pierś kurczaka, umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym, oczyścić z błonek, doprawić solą i pieprzem, słodką papryką w proszku i ziołami prowansalskimi, pokropić sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Piec w piekarniku w rękawie do pieczenia w temp. 180°C przez ok. 20-30 minut. Bataty pokroić jak na frytki, umieścić w naczyniu żaroodpornym, posypać solą i pieprzem, pokropić oliwą z oliwek i piec w temp. 200°C przez ok. 20-25 minut, aż będą miękkie. Ugotować kaszę gryczaną.



Podwieczorek

Koktajl czekoladowy

Koktajl czekoladowy

200 ml mleka 2%, 2 kostki gorzkiej czekolady (8 g), pół banana, łyżeczka miodu

Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksować (banana dziecko może zjeść osobno).

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)

Kolacja

Grzanki z sadzonym jajkiem

Grzanki z sadzonym jajkiem

2 kromki pieczywa żytniego jasnego, łyżeczka oliwy z oliwek (5 g), 2 jajka, pomidor (ok. 50 g lub 1-2 pomidorki cherry)

Przygotowanie:

Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, położyć na niej kromki pieczywa, a gdy się zarumienią, przewrócić na drugą stronę. Rozbić jajka na grzanki, posypać solą i pieprzem i trzymać pod pokrywką, aż jajka się zetną. Można również usmażyć jajka osobno, a pieczywo opiec w tosterze i posmarować masłem. Podawać z ulubionymi warzywami, np. pomidorkami cherry.

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)



Dzień 4.

Jadłospisy dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym (7-9 lat)

Założenia: 1550 kcal (błonnik 16 g/dobę; płyny 1750 ml/dobę)

Śniadanie

Tosty z mozzarellą

Tosty z mozzarellą

kromka pieczywa opieczona w tosterze (30 g), łyżeczka masła ekstra (5 g), plaster sera mozzarella, 50 g czerwonej papryki, 50 g pomidora

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)

II śniadanie

Kanapka z pastą z twarożku

Kanapka z pastą z twarożku

kromka pieczywa żytniego jasnego, łyżeczka masła ekstra (5 g), 40 g twarożku półtłustego zmiksowanego z łyżką jogurtu naturalnego 2% (30 g twarogu, 10 g jogurtu)

1-2 rzodkiewki, ogórek zielony pokrojony w plasterki

Garść dowolnych orzechów (20 g)

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)

Obiad

Zupa krem z dyni oraz makaron z sosem brokułowym

Zupa krem z dyni (250 ml)

bulion warzywny (składniki jw.) + na 1 litr zupy: 1 dynia (np. hokkaido) + na jedną porcję zupy: łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)

Przygotowanie:

Ugotować bulion warzywny. Obraną dynię bez nasion pokroić w kostkę i wrzucić do bulionu warzywnego (odcedzonego, bez warzyw), gotować ok. 15-20 minut, następnie zmiksować, dodać oliwę z oliwek i doprawić do smaku.



Makaron z sosem brokułowym

80 g piersi kurczaka bez skóry, 100 g brokuła (ok. ½), ½ cebuli, pół ząbka czosnku, łyżka sera ricotta, łyżeczka oliwy z oliwek (5 g), 100 g ugotowanego makaronu

Przygotowanie:

Pierś kurczaka umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym, oczyścić z błonek, pokroić w kostkę, doprawić solą i pieprzem. Brokuł podzielić na różyczki i ugotować w osolonej wodzie. Cebulę i czosnek posiekać. Rozgrzać na patelni oliwę z oliwek, podsmażyć posiekane cebulę i czosnek. Po ok. 2-3 minutach dodać pokrojonego w kostkę kurczaka. Podsmażyć kurczaka, a następnie dodać brokuły i ser ricotta. Doprawić solą i pieprzem oraz lubczykiem i ziołami prowansalskimi. Ugotować makaron spaghetti lub penne.

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)

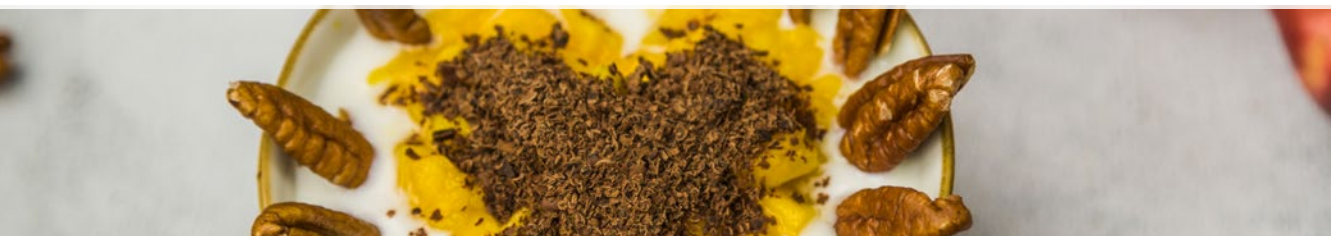


Podwieczorek

Jogurt z mango i orzechami

150 ml jogurtu naturalnego, 100 g mango, 30 g orzechów pekan, 2 starte kostki gorzkiej czekolady (8 g)

Jogurt z mango i orzechami



Kolacja

Kasza kuskus z pieczoną dynią

100 g gotowanej kaszy kuskus, ok. pół szklanki pieczonej dyni (100 g), łyżka ugotowanej ciecierzycy lub odsączonej z puszki (przemytej pod bieżącą wodą) (30 g), łyżeczka nasion słonecznika lub wybranych orzechów, łyżeczka oliwy z oliwek (5 g), pół łyżeczki miodu, łyżeczka soku z cytryny lub octu balsamicznego

Kasza kuskus z pieczoną dynią



Przygotowanie:

Kaszę kuskus przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dynię hokkaido pokroić na kawałki i piec do miękkości w piekarniku z dodatkiem oliwy z oliwek, soli i pieprzu w temp. ok. 180°C. Do ugotowanej kaszy dodać tylko miąższ upieczonej dyni, nasiona słonecznika (lub orzechy) oraz łyżkę ugotowanej ciecierzycy.

Dressing: wymieszać oliwę z oliwek, sok z cytryny lub ocet balsamiczny, miód, sól i pieprz.

Szklanka wody źródlanej lub mineralnej, niskozmineralizowanej (200 ml)

PYTANIA I ODPOWIEDZI



Moje dziecko ma zaparcie czynnościowe – ile powinno ćwiczyć?

Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej nie różnią się między dziećmi z zaparciem czynnościowym a zdrowymi rówieśnikami – kluczowa jest regularność.

Zgodnie z rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia **dzieciom w wieku 5-17 lat zaleca się wykonywanie codziennie minimum 60 minut aktywności fizycznej**. Powinna ona obejmować głównie ćwiczenia wytrzymałościowe, takie jak jazda na rowerze, bieganie, pływanie, gra w piłkę nożną lub koszykówkę. Dodatkowo, trzy razy w tygodniu, warto włączyć ćwiczenia ukierunkowane na zwiększenie siły i masy mięśniowej oraz sporty wytrzymałościowe o wyższej intensywności.

Warto zachęcać swoje dziecko do podejmowania aktywności ruchowej – zapytaj dziecko, jaką aktywność fizyczną chciałoby podjąć, co byłoby w stanie wykonywać w wolnym czasie, czy jest jakkolwiek aktywność fizyczna, która sprawia mu przyjemność.

Dziecko może potrzebować towarzystwa – często jest to dobra okazja na wspólne spędzenie czasu z korzyścią zarówno dla dziecka, jak i rodzica, dlatego warto znaleźć czas w kalendarzu na rodzinny spacer czy wycieczkę rowerową. Rodzice często wspominają, że dzieci są aktywne, bo uczęszczają na zajęcia wychowania fizycznego – warto jednak dopytać dziecko, jakie rodzaje aktywności wykonują na lekcjach, i zastanowić się, czy nie byłoby dodatkowo wskazane spędzanie czasu wolnego bardziej aktywnie.



Każde dziecko potrzebuje aktywności fizycznej do zachowania zdrowia – przynajmniej 60 minut dziennie.

Czy moje dziecko może pić soki?

Soki owocowe 100% (bez dodatku cukru) powinny być spożywane okazjonalnie jako element posiłku lub przekąska, najlepiej rozcieńczone z wodą (np. w stosunku 1:1 lub 1:2).

Sok nie jest zamiennikiem owoców – cechuje się wysoką zawartością cukrów prostych, a w trakcie procesów przetwórczych traci cenny błonnik. Nadmierne spożycie soków zwiększa ryzyko próchnicy oraz problemów z kontrolą masy ciała, a także zaburzeń ze strony przewodu pokarmowego (np. biegunki, wzdęć). Napoje owocowe nie są zamiennikiem soku.

U dzieci spożycie soków nie powinno być wyższe niż:

Wiek dziecka	Ilość soku na dobę
< 1. roku życia	0
1-3 lata	120 ml (½ szklanki)
4-6 lat	180 ml (¾ szklanki)
> 6. roku życia	240 ml (1 szklanka)

Na podstawie: Szajewska H. i wsp. Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy Medyczne/Pediatrics 2021; 18: 7-24.



Warto zachęcać dzieci do spożywania świeżych owoców zamiast soków owocowych.

Co mogę zrobić, gdy moje dziecko nie chce pić wody?

Dziecko zawsze należy zachęcać do picia wody! Jeżeli problemem jest wysokie spożycie napojów słodzonych, warto je stopniowo ograniczać – nawet jeśli dziecko nie ma problemu z masą ciała czy próchnicą, ponieważ przy regularnym spożyciu mogą się one pojawić w przyszłości.

Słodkie napoje można zastąpić wodą z dodatkiem świeżych owoców i ziół (np. malin, borówek i mięty lub cytryny, limonki i mięty – zwłaszcza latem). Zamiast soków z owoców można sięgnąć po zmiksovane owoce i/lub warzywa (smoothie) z dodatkiem wody.

Dziecko bierze przykład z rodziców, którzy są dla niego wzorem, dlatego opiekunowie też powinni sięgać po wodę. Czasami dziecko zachęcić może zakup specjalnego bidonu, w którym mogłoby zabierać ze sobą wodę do szkoły, na treningi czy na spacer.

Co moje dziecko może zjeść poza domem, np. w szkole?

Posiłki dziecka w wieku przedszkolnym i szkolnym można podzielić na te, nad którymi mamy kontrolę (spożywane w domu lub przygotowane w domu do spożycia poza domem) oraz te, na które nie mamy wpływu lub jest on ograniczony, czyli posiłki, które dziecko spożywa w przedszkolu lub w szkolnej stołówce.



Dziecko w szkole

Szkolny lunchbox warto przygotować wspólnie z dzieckiem – zwłaszcza jeżeli niechętnie spożywa drugie śniadanie w szkole. **W śniadaniówce powinno znaleźć się źródło białka, produkt zbożowy, warzywa i/lub owoce, oraz optymalnie źródło tłuszczu.**

Źródłem białka może być jogurt naturalny, kefir, mleko, dobrej jakości chuda wędlina, pasta z ciecierzycy lub fasoli, jajko, pasta rybna (np. z makreli atlantyckiej czy łososia norweskiego hodowlanego), kawałek kurczaka lub ryby, ser twarogowy lub pełnotłusty (żółty), orzechy. Produkt zbożowy optymalnie powinien być pełnoziarnisty – może to być pieczywo z mąki z pełnego przemiału, pełnoziarniste płatki zbożowe (bez dodatku cukru) czy gofry lub naleśniki na bazie mąki pełnoziarnistej. Źródłem tłuszczu może być m.in. masło, oliwa z oliwek, awokado, orzechy i nasiona. Dania lunchowe, tj. surówki, potrawy z ryżu czy makaronu, są raczej spożywane przez starsze dzieci. Negocjacje z dzieckiem są zazwyczaj najtrudniejsze w kontekście warzyw i owoców. Powinno się w miarę możliwości zachęcać dziecko do ich spożywania, ponieważ są źródłem błonnika, wielu witamin i składników mineralnych oraz wody. Warto przygotować wspólnie z dzieckiem listę warzyw i owoców, które lubi jeść, oraz postaci, w których przypadają mu one do gustu. Jeżeli dziecko niechętnie sięga po nowe smaki, ważne, żeby spożywało przynajmniej te warzywa i owoce, które mu smakują. Z czasem można próbować testować nowe warzywa i owoce lub dotychczas spożywane, ale w innej formie – dzieci lubią wyzwania. **Dziecko powinno również zawsze mieć przy sobie wodę.**



Wycieczka lub urodziny kolegi/koleżanki

W szczególnych sytuacjach, takich jak wycieczka szkolna czy urodziny kolegi lub koleżanki, warto przygotować dziecku, podobnie jak do szkoły, odżywczo wartościowy (zbilansowany) lunchbox. W przypadku specjalnych okazji (jak urodziny) odstępstwo od zaleceń jest jednak dopuszczalne – ważne jest dobre samopoczucie dziecka, by mogło miło spędzać czas wspólnie z rówieśnikami.

Referencje:

1. Vriesman M.H. i wsp. Management of functional constipation in children and adults. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol* 2020; 17(1): 21-39.
2. Tabbers M.M. i wsp. Evaluation and treatment of functional constipation in infants and children: evidence-based recommendations from ESPGHAN and NASPGHAN. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2014; 58(2): 258-274.
3. National Institute for Health and Care Excellence Clinical Guidelines, No. 99. Constipation in children and young people: diagnosis and management. NICE, Londyn 2017. Ostatnia aktualizacja: 13.07.2017 r.
4. Normy żywienia dla populacji Polski I ich zastosowanie pod red. M. Jarosza i wsp. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2020.
5. Szajewska H. i wsp. Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży. *Medycyna Praktyczna*, Kraków 2017.
6. Bull F.C. i wsp. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med* 2020; 54(24): 1451-1462.
7. Poradnik żywienia dzieci w wieku od 1. do 3. roku życia. Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2020.
8. Eugster G. Żywnienie dzieci. Podstawy teoretyczne i praktyczne wskazówki. Edra Urban & Partner, Wrocław 2018.
9. Dahl W.J. i wsp. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: health implications of dietary fiber. *J Acad Nutr Diet* 2015; 115(11): 1861-1870.
10. Szajewska H. i wsp. Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. *Standardy Medyczne/Pediatrics* 2021; 18: 7-24. *Standardy Medyczne/Pediatrics* 2021; 18: 7-24.