

Artykuł dla rodziców na temat odżywiania dzieci.

Rozmowa z dr inż. Joanną Rachtan-Janicką z Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie

Ewa Stanek-Misiąg: Drugie śniadanie do szkoły przygotowujemy zarówno dla 7-latków, jak i 19-latków. Załóżmy, że tak jest. Czym te śniadania powinny się różnić w zależności od wieku konsumentów? Młodszy mają dostawać więcej nabiału niż starsi?

dr inż. Joanna Rachtan-Janicka: Nie ma zaleceń, które by mówiły, że w diecie dzieci chodzących do szkoły podstawowej musi się znajdować więcej białka pochodzenia zwierzęcego niż u dzieci i młodzieży uczęszczających do szkoły ponadpodstawowej. Zakłada się, że zapotrzebowanie na białko wynosi około 10–15% energii w diecie. Różnice dotyczą raczej wielkości porcji i urozmaicenia diety, przy czym białko ma pochodzić z różnych produktów zwierzęcych (mięso, ryby, jaja i nabiał) i roślinnych (pieczywo, makarony, kasze, rośliny strączkowe, warzywa).

Zawsze mam wątpliwości, czy nie za mało kanapek daję synowi.

Nie można dopuścić do niedoborów pokarmowych, ale nie można też przesadzać w drugą stronę. Rodzice zwykle martwią się, że dziecko będzie głodne, bo jest długo w szkole, potem ma jeszcze jakieś dodatkowe zajęcia, więc dokładają do drugiego śniadania kolejne produkty. Często są to produkty wysokoenergetyczne.

Mówi pani na przykład o wafelkach?

Też. Ale i o zwykłej kanapce z serem. Jedna dziennie może się mieścić w zaleceniach zbilansowanego żywienia dla dziecka w danej grupie wiekowej, kiedy jednak dziecko dostanie pięć kanapek z żółtym serem i jeszcze są to kanapki z pieczywa tostowego oraz nie ma w nich warzyw, to już jest ryzyko, że przekraczamy zapotrzebowanie energetyczne młodego człowieka.

Jeśli chodzi o słodycze, to trzeba pamiętać, że batoniki określane jako zbożowe i pełnoziarniste czy z suszonych owoców mogą być przekąską raz na jakiś czas, stanowiąc – przez ich walory smakowe, czy uzupełnienie diety w błonnik – ciekawe urozmaicenie menu, ale jedzone codziennie, czasem po kilka sztuk, stają się znaczącym źródłem energii.

No i są jeszcze soki i napoje owocowe. Większość polskich rodziców jest przekonana, że soki owocowe to doskonały zamiennik owoców. Dzieci dostają do szkoły 1–2 butelki soku zamiast wody i owoców, a to nie jest równoważne. Nawet jeśli wybieramy sok, do którego nie dodano cukru, to cukry proste się w nim znajdują, bo naturalnie pochodzą z owoców. Sok nie zastąpi ani owoców, ani wody.

Drugie śniadania spędzają sen z powiek z wielu powodów. Muszą być smaczne, żeby dziecko w ogóle zjadło, muszą być praktyczne.

Z punktu widzenia dietetyka największe problemy z żywieniem w szkole to brak czasu i miejsca na spokojne zjedzenie śniadania. Dzieci nie mają odpowiednio długiej przerwy, z reguły nie pozwala się im jeść w ławkach, muszą się przemieścić z klasy do klasy. To wszystko powoduje, że drugie śniadanie staje się często wyzwaniem dla rodzica, który ma świadomość, że dziecko musi dostać do jedzenia coś, co jest nie tylko smaczne i pożywne, ale też, co można łatwo wziąć do ręki – nie może się rozsypywać, nie może z niego kapać. Ważna jest też niewielka, pakowna objętość.

I żeby nie wydzielalo zbyt intensywnego zapachu. Mam zakaz robienia kanapek z rybą w jakiegokolwiek postaci. Gotowane brokuły też odpadają. W ogóle sałatki i polecane jogurtowe miksy nie są chyba zbyt praktyczne.

To zależy od tego, jakie mamy możliwości w szkole. Czasem zjedzenie jogurtu z owocami i müsli nie sprawia kłopotu. Jeśli kupimy wygodne pojemniki śniadaniowe, gdzie do jednego pojemniczka wlewamy jogurt, do drugiego wsypujemy płatki owsiane z orzechami i owocami, to dziecko na przerwie łatwo wymiesza wszystkie składniki i wygodnie zje. Można też przygotować sałatki z warzyw i makaronu lub kaszy.

Które się rozsypują.

Jest takie ryzyko. Dlatego w polskich szkołach królują kanapki. Warto, aby ich jakość odżywcza i smak były jak najlepsze. Kanapka przygotowana z bułki kajzerki lub pieczywa tostowego, grubo posmarowana margaryną czy masłem, do której włożono plaster żółtego sera czy wędliny i nic więcej, nie może zostać uznana za pożywne śniadanie.

Jak powinna wyglądać kanapka „na piątkę”?

Mamy duży wybór pieczywa. Lepiej wybrać bułkę pełnoziarnistą lub graham niż kajzerkę, a masło lub margarynę zastąpić hummusem lub pastą warzywną. Trzeba pamiętać, aby w każdej kanapce znajdowały się 2–3 różne warzywa, na przykład pomidor i rukola, szpinak i suszone pomidory, kielki i ogórek. Do tego warzywa na przekąskę – pomidorki cherry, rzodkiewka, marchewka pokrojona w słupki czy kolorowa papryka. Jeśli dziecko z powodów estetycznych czy sensorycznych nie przepada za warzywami, które mogą w kanapce namięknąć, to dostaje je w pojemniczku, pokrojone w plasterki, talarki, słupki. Podstawą piramidy żywienia dla wszystkich grup populacyjnych są warzywa i owoce. W diecie dzieci to powinno być około 6 porcji w ciągu dnia. Jedna porcja to odpowiednik wielkości garści, czyli rośnie razem z dzieckiem. Sześć porcji oznacza warzywa i owoce w każdym posiłku, także w tych spożywanych w szkole.

Jak przekonać dzieci do warzyw? Czy to nie jest zadanie, które powinniśmy odrobić na długo zanim dziecko pójdzie do szkoły?

Zdecydowanie tak. Do znudzenia przypominam rodzicom moich pacjentów, kiedy skarżą się, że dzieci nie chcą jeść warzyw: „przykład zawsze idzie z góry”. Jeśli rodzice namawiają dzieci

do jedzenia warzyw, a sami warzyw nie jedzą, co dziecko przecież widzi, to wszystko na nic. Poza tym nie wystarczy raz czy dwa podać dziecku warzywo, a kiedy zostanie ono przez dziecko odrzucone, to się poddać. Dopiero po setnej próbie i nieustępującej niechęci dziecka można powiedzieć, że faktycznie dziecko danego produktu nie lubi.

Jeżeli dziecko w ogóle odmawia jedzenia warzyw, a nie stoją za tym choroby przewlekłe, zaburzenia sensoryczne czy [alergie pokarmowe](#), to warto zmienić system pracy z dzieckiem na wymagający współpracy, co polega na tym, że uczymy dziecko odpowiedzialnych wyborów żywieniowych, na przykład przez włączenie go w zakupy i przygotowywanie posiłków. Można zacząć już z dwu-, trzylatkami. Bierzymy dziecko do sklepu, pokazujemy półkę z warzywami, wskazujemy dwa, niech to będzie pomidor i ogórek, i pytamy: „które z nich zjesz dziś, które jutro?” Dziecko wybiera ogórek. Umawiamy się, że dostanie 5 plasterków i je zje. To ważne, żeby obie strony – rodzic i dziecko – dotrzymały zawartej umowy. Po dwóch dniach znów idziemy na zakupy i testujemy kolejną parę warzyw. W ten sposób w ciągu miesiąca można stworzyć całkiem pokaźną bazę produktów. Trzeba też pamiętać o tym, że warzywa można podać na różne sposoby. Jeśli dziecko nie chce jeść marchewki gotowanej, to może marchewka surowa lub tarta będzie dużo lepiej tolerowana i okaże się smaczna.

Żeby tylko rodzice mieli czas na to wszystko.

Warto mieć, bo to jest inwestycja w zdrowie dziecka. Wszystkie długoterminowe badania prowadzone na całym świecie pokazują, że dieta bogata w warzywa i owoce oraz pełnoziarniste produkty zbożowe sprzyja zdrowiu.

Przygotowywanie drugich śniadań można sobie ułatwić, korzystając z pomysłów zaczerpniętych z blogów kulinarnych. Jest ich wiele, nie tylko polskich. Często znajduje się tam nie tylko przepis, ale podawany jest też czas, jaki potrzebujemy do wykonania oraz wartość odżywcza. W sklepach jest dużo pomocnych, wygodnych produktów, na przykład kielki. Z mojego doświadczenia wynika, że dzieci lubią kielki słonecznika, bo smakują jak słonecznik, ładnie wyglądają i są chrupiące. Są też dość duże, więc włożenie ich do kanapki nie sprawia kłopotu. Warto wypróbować również kielki rzodkiewki czy kielki brokuła. Mamy duży wybór gotowych sałat i ich mieszanek. Dodanie rukoli, roszponki, botwinki czy szpinaku do kanapki nie przedłuży czasu jej przygotowania, a wpłynie korzystnie na smak i wygląd kanapki oraz oczywiście na jej wartość odżywczą.

Wspomniała pani o smarowaniu kanapek masłem lub margaryną. Margaryna w kanapkach dla dzieci? Wydawało mi się, że tego się już nie poleca.

Zalecenia żywieniowe się zmieniają. Zgodnie z wytycznymi do 3. roku życia dzieciom należy podawać masło, a później niekoniecznie, zależy to od stanu zdrowia i preferencji rodziny. Może być nawet tak, że w rodzinach, w których występują choroby układu krążenia wręcz wskazane będzie używanie margaryny, jako pierwotna prewencja. Należy się wtedy przestawić na wysokiej jakości margarynę, a także odtłuszczony nabiał. Unikać tłustego mięsa. Zwracam uwagę, że dotyczy to całej rodziny, nie tylko dziecka.

Ale już siedmiolatka należy tak żywić?

Tak, jeśli mamy ewidentne obciążenie w rodzinie. Pediatra, dietetyk powinien wtedy ustalić dietę bogatą w kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone. Jej bazą są oleje roślinne, orzechy i ryby. Unika się tłuszczów zwierzęcych, ale nie wyklucza całkowicie z diety, ponieważ cholesterol jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, czy produkcji hormonów.

Problem – jeżeli chodzi o margarynę – stanowi niezwracanie uwagi na jej jakość. Mylą margarynę z masłem. Kilka lat temu przeprowadzałam wywiady żywieniowe z rodzicami dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Pytałam, czy używają tłuszczu do smarowania pieczywa, a jeśli tak, to jakiego. Wielu odpowiadało, że smarują masłem, ale kiedy prosiłam o doprecyzowanie o jakie masło chodzi, okazywało się, że mówią o „maśle” roślinnym. Czyli nie mieli świadomości tego, że masło roślinne to nie masło, tylko margaryna. Najważniejsze jednak jest to, żeby – obojętnie, czy używamy masła, czy margaryny – były to produkty dobrej jakości.

Czyli masło musi mieć 82% tłuszczu, a margaryna?

Trzeba sprawdzać skład. Większość margaryn na polskim rynku to różnego rodzaju miksy. Połączenie masła i margaryny lub tłuszczów roślinnych z maślaną, czy serwatką sprawia, że

nie jest to produkt wyłącznie roślinny. Kupujemy margaryny, które bazują na tłuszczu pochodzącym ze słonecznika, rzepaku oraz oliwy z oliwek. Unikajmy tłuszczu kokosowego, tłuszczu palmowego oraz sojowego ze względu na dużą zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych. Warto wiedzieć, że tłuszcze kokosowy i palmowy mają tak samo aterogenny wpływ na układ krwionośny, jak masło czy smalec i mogą powodować zwiększenie ryzyka rozwoju [miażdżycy](#).

Mówi pani, że popełniamy błąd, traktując sok jako zamiennik owoców. Ale sok jako część drugiego śniadania może być?

Jako napój zawsze najlepsza jest woda, dla wszystkich grup wiekowych, i dla dzieci i dla dorosłej młodzieży. Przekonanie o tym, że sok zastępuje owoce może się brać z tego, że wielu konsumentów traktuje reklamy jako wiarygodne źródło informacji. Producenci podkreślają w nich, że „ich” sok nie zawiera dodatku cukru, a rodzice zakładają, że skoro „nie zawiera cukru, ma cząstki owoców, jest mętny to znaczy, że świetnie zastąpi owoce”. Nieprawda. Sok nie ma takiej samej wartości odżywczej – cukrów, białek, witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego, co owoce.

Obowiązujące od około 2 lat zalecenia Amerykańskiej Akademii Pediatrii mówią, że spożycie soków przez dzieci i młodzież nie powinno przekraczać dobowo 200 ml, ma się mieścić między 120 a 200 ml. To nie jest duża ilość, niecała szklanka dziennie. Zalecenia wskazują, aby sok traktować jako zamiennik posiłku, a nie jako zamiennik wody. Innymi słowy, biorąc pod uwagę wartość energetyczną soku jest on zamiennikiem nie wody, a na przykład drugiego śniadania w szkole.

O tym, że dzieci nie powinny dostawać do szkoły słodkich napojów gazowanych albo energetyków nie powinnam w ogóle mówić, bo to oczywiste. To są produkty, które w ogóle nie są przeznaczone dla dzieci i młodzieży. Zwróciłabym jeszcze uwagę na izotoniki. Komercyjne izotoniki sprzedawane w sklepach spożywczych są kierowane głównie do dorosłych sportowców, a doustne płyny nawadniające dostępne w aptekach należą do środków spożywczych specjalnego przeznaczenia medycznego i są stosowane w przebiegu [biegunek](#). Tymczasem rodzice są skłonni dawać dzieciom izotoniki, gdy dzieci chodzą na przykład na SKS i inne treningi. A trzeba wiedzieć, że w 1 litrze napoju izotonicznego może być ok. 50 g glukozy. To jest produkt energetyczny.

Dzieci takiego uzupełnienia energii nie potrzebują, tak?

Przy godzinie lekcyjnej ćwiczeń naprawdę wystarczy zwykła woda. Jedyne uzasadnienie dla picia izotoników przez dzieci i młodzież widziałabym, gdy trening jest intensywny i/lub trwa kilka godzin dziennie i/lub odbywa się w wysokiej temperaturze, ale to wyjątkowe sytuacje. Zresztą w takich sytuacjach same izotoniki nie będą wystarczającym źródłem energii z glukozy dla dziecka.

Chciałabym jeszcze przypomnieć o *ice tea*. Kupowanie mrożonej herbaty rodzice argumentują na przykład tak: „dentysta mówił, że soki zawierają cukier i kwasy, które źle wpływają na szkliwo, więc nie kupujemy soków, tylko

ice tea

”. Dzieci lubią smak mrożonych herbat, bo są to smaki owocowe i słodkie. Napoje typu *ice tea*

zawierają ogromne ilości cukru. Zawartość sacharozy sięga nawet 20–25 g na butelkę, więc jeśli herbata, to najlepiej zrobiona w domu i przelana do termosu, butelki czy bidonu i oczywiście – bez cukru.