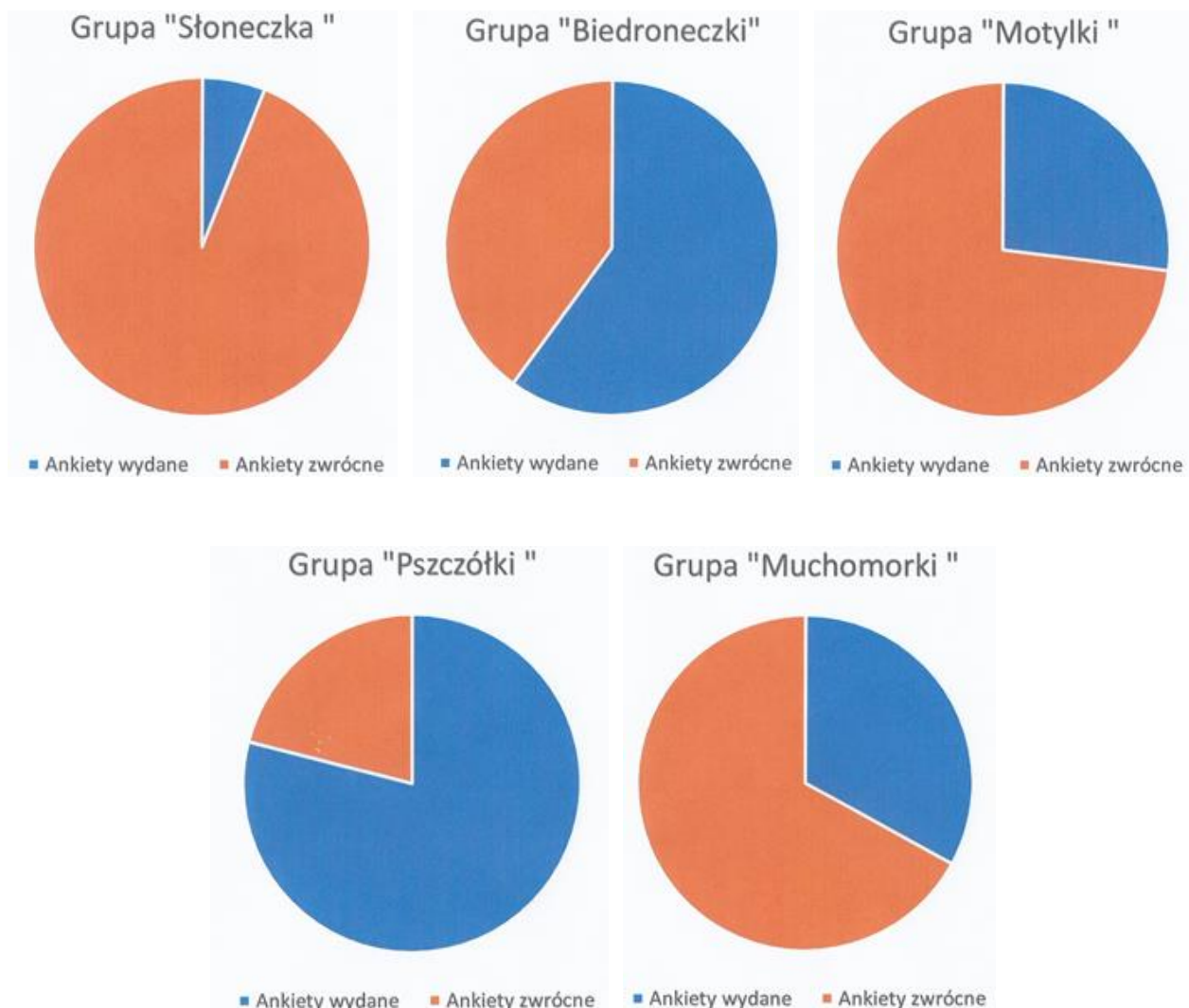
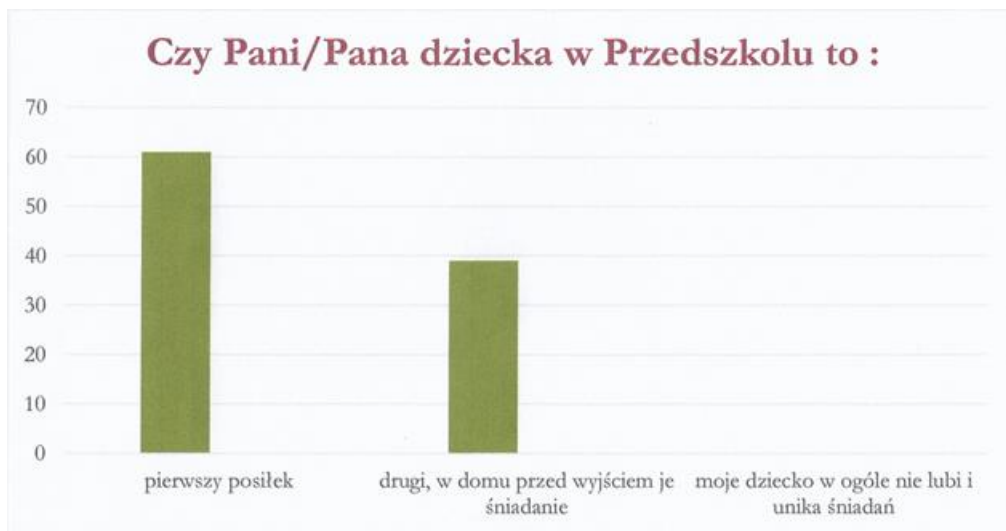


Wyniki ankiety dotyczącej żywienia w Gminnym Przedszkolu Publicznym w Przystajni

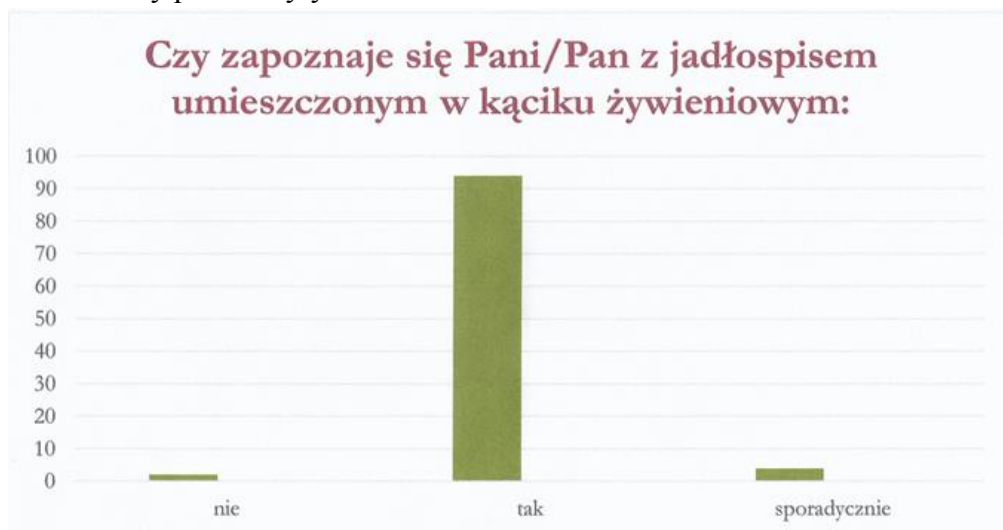
Zaangażowanie rodziców w poszczególnych grupach związane z wypełnieniem ankiety i oddaniem jest przedstawione na wykresach kołowych.



Po analizie ankiet wynika iż większość dzieci spożywa pierwszy posiłek w przedszkolu. Śniadanie jest bazowym posiłkiem dla organizmu, dostarcza energii na cały dzień. Szczególnie w sezonie jesienno-zimowym powinno być zjadane przed wyjściem z domu. Jeżeli dziecko je śniadanie w przedszkolu, to śniadanie spożywane w domu nie musi być obfite. Wystarczy pół kubka kakao, mleka, lub herbata a do tego kromeczka chleba np. z chudą wędliną. Wychodzenie z domu bez zjedzenia śniadania podnosi ryzyko zachorowalności na różne infekcje, dziecko bywa rozdrażnione, po przyjsciu do przedszkola przez dłuższy czas może być mu zimno, gdyż nie jest utrzymana odpowiednia termika organizmu.



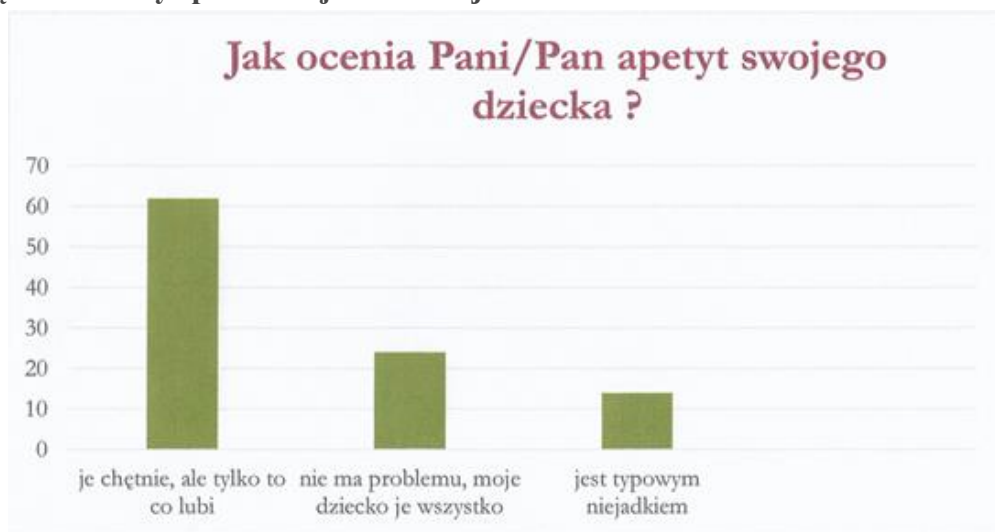
Znaczna ilość rodziców deklaruje w ankiecie, że zapoznaje się z jadłospisem. Jest to bardzo ważne, gdyż rodzice wiedzą co dzieci jedzą w danym i mają możliwość przygotowania w domu posiłków składających się z innych produktów aby posiłki były urozmaicone.



Na pytanie: „Jak ocenia Pan/Pani żywienia dziecka w przedszkolu” znaczna ilość rodziców odpowiedziała, że jest bardzo dobre i dobre. 2 osoby odpowiedziały jako przeciętne. Dołożymy wszelkich starań aby wszystkie dzieci i rodzice uznali, że żywienie jest dobre i bardzo dobre.



W pytaniu „Jak ocenia Pani/Pan apetyt swojego dziecka”: większość rodziców odpowiedziała, że chętnie je, ale tylko to co lubi. Dziecko w przedszkolu musi uczyć się różnych smaków i niejednokrotnie nie jest pokrywa się z nawykami żywieniowymi wyniesionymi z domu. Staramy się tak układać jadłospisy aby uwzględnić przyzwyczajenia żywieniowe dzieci, które zjadają mniej a jednocześnie, żeby posiłek był przygotowany zgodnie z zaleceniami żywieniowymi. **Ale to dziecko decyduje o tym, ile zje. My tylko możemy zachęcać w różny sposób niejadków do jedzenia.**



Ciepły posiłek jest bardzo ważny w żywieniu dzieci. W ankietach rodzice zadeklarowali, że dzieci zjadają 2- razy w domu i przedszkolu.



Z przeprowadzonej ankiety wynika również, że ponad połowa dzieci uczęszczających do przedszkola bardzo często spożywa słodczy, oraz pije soki z „kartoników” i butelek. Sacharoza nie dostarcza organizmowi żadnych składników odżywczych a jedynie zbędne kalorie. Cukier w nadmiarze odkłada się w postaci tłuszczu, co w konsekwencji prowadzi do nadwagi a potem otyłości. Najzdrowsze dla dzieci słodczy to wypieki domowe. W przedszkolu podajemy dzieciom ciasta tylko własnego wyrobu bez sody oczyszczonej i proszku do pieczenia. Soki, oraz słodczy zakupione w sklepie poprzez przesłodzenie przyczyniają się do powstawania próchnicy u dzieci. Tylko soki z sokowirówki, własnego wyrobu jak dopisał rodzic w jednej z ankiet, wyciskane ze świeżych owoców i warzyw posiadają 100% wartość. Napój, który ma kilkutygodniową a nawet kilkumiesięczną datę przydatności do spożycia nie jest 100% naturalny. Czy zawiera witaminy? Może zawierać, ale są to sztuczne suplementy nie mając nic wspólnego z naturalnymi witaminami i mikroelementami które są w owocach i warzywach. Do słodczy należy również zaliczyć serki typu Danio i jogurty słodzone owocowe. Zawierają one duże ilości cukru, a bywa że do tego syrop glukozowo-fruktozowy (dodatkowa dawka cukru). Zdrową alternatywą do tego typu jogurtów

jest jogurt naturalny i dodatek owoców świeżych bądź mrożonych, który także podawany jest w Przedszkolu.



Analiza wykresu dotycząca spożywania produktów typu fast food przedstawia zadowalający wynik. Fast food to żywność, która zawiera duże ilości tłuszczu i węglowodany proste, pozbawiona jest witamin, minerałów a wzbogacana przez niezdrowy glutaminian sodu. Produkty tego typu nie odżywiają organizmu a jedynie generują powstawanie nadmiaru tkanki tłuszczowej przez to nie powinny występować w diecie dziecka.



W ankiecie na pytanie „Dziecko wychodząc z przedszkola mówi, że jest różnie bywa, najedzone i głodne”. Większość rodziców odpowiedziała, że różnie bywa. Może wynikać to z tego, że podwieczorki dla dzieci

w większości są posiłkami „lekkimi” tzn. małokalorycznymi i łatwostrawnymi. Dzieci nie zawsze zjadają to co poda się im na podwieczorek.



Zdecydowana większość Rodziców zadeklarowała, iż ich dzieci nie mają alergii. Dla dzieci, które nie tolerują określonych potraw są pewne składniki potraw zastępowane innymi tolerowanymi przez organizm dziecka. Oczywiście po wcześniejszym uzgodnieniu z rodzicem.



Podsumowując pragnę zaznaczyć, że nawyki żywieniowe dzieci kształtują się do ok. 10 roku życia. Dzieci są baczniymi obserwatorami, chętnie kopiują zachowania Rodziców, to w jaki sposób dorośli spożywają posiłki będzie powielane przez Najmłodszych. Jeżeli Dziecko widzi, że Rodzic nie je śniadań, owoców, warzyw, je w pośpiechu, przed tv, komputerem – to nie dziwny się, że Dziecko takie zachowanie naśladuje i wstaje od stołu, grymasi, nie chce czegoś zjeść. Dzieci Przedszkolne wiernie odwzorowują postawę Rodziców. Przedszkole również odgrywa ważną rolę w kształtowaniu nawyków żywieniowych, ponieważ dzieci zaczynają dostrzegać rówieśników i też naśladują ich zachowania. Edukując dzieci zarówno w Domu jak i Przedszkolu można wyrobić prawidłowe nawyki żywieniowe, co ustrzeże przyszłe pokolenia przed chorobą jaką jest otyłość – dużym zagrożeniem XXI w.

Charakterystyka dziecka w wieku przedszkolnym

Okres pomiędzy 3. a 6. rokiem życia dziecka to wiek przedszkolny. U dzieci w tym czasie zachodzą istotne typowe dla tej fazy zmiany rozwojowe. Obserwuje się wolniejsze tempo wzrastania dziecka w porównaniu z okresem niemowlęcym i poniemowlęcym, a roczne przyrosty wysokości i masy ciała dziecka wynoszą przeciętnie odpowiednio ok. 5–7 cm i ok. 2–3 kg. Wiek przedszkolny jest taką fazą rozwojową, w której zabawa należy do podstawowych form aktywności dziecka. W stosunku do rozwoju fizycznego rozwój

psychiczny postępuje w znacznie szybszym tempie i obejmuje sferę poznawczą, emocjonalną, społeczną oraz ruchową. Istotną rolę w rozwoju dziecka w tym wieku oprócz doświadczeń własnych odgrywa również naśladowanie innych osób. Dziecko „przedszkolne” dobrze już operuje pamięcią. Zaobserwowane i zapamiętane z tego okresu życia informacje, dotyczące między innymi sposobu żywienia, są bardzo istotne z punktu widzenia kształtowania się prawidłowych i nieprawidłowych nawyków żywieniowych. Żywnienie przedszkolaka – zdrowo, smacznie, z pomysłem.

Zachowania i zwyczaje żywieniowe przedszkolaków

Sposób żywienia oraz zwyczaje żywieniowe dzieci w wieku przedszkolnym zależą przede wszystkim od zachowań żywieniowych ich rodziców. **Dziecko przedszkolne: chętnie naśladuje rodziców**, ma naturalną potrzebę obserwowania i odwzorowywania ich postaw także w stosunku do jedzenia, stąd potrawy „stołu rodzinnego” spożywane przez wszystkich domowników są chętnie przez nie próbowane; **w przedszkolu naśladuje rówieśników** nie tylko w zabawie, ale także podczas posiłku i je lub „stara się” próbować pożywienie, tak jak wszystkie dzieci; **lubi pomagać w prostych czynnościach domowych**, także w przygotowaniu potraw, w rozkładaniu naczyń, sztućców i warto mu to umożliwić; **jest wrażliwe na estetykę i kolorystykę**, ponieważ rozróżnia, a nawet nazywa kolory. Potrawy „barwne”, fantazyjnie nałożone na talerzyku są przez nie bardziej akceptowane; **jest podatne na sugestię**, dlatego reklama produktów żywnościowych zapada mu w pamięć; dziecko domaga się kupna artykułu widzianego w telewizji. Warto o tym wiedzieć i pamiętać; **ma kłopot z selekcją dużej ilości wrażeń**, np. przy wyborze jednego produktu z różnorodnego asortymentu artykułów spożywczych (szczególnie słodczy). Dlatego towarzystwo dziecka przy zakupach w dużych centrach handlowych może być kłopotem z uwagi na wywieraną przez nie presję kupowania niekoniecznie zdrowych i korzystnych dla zdrowia produktów, czyli żywności bogatej w sól, tłuszcz, cukier; **lubi smak słodki** i domaga się kategorycznie (czasem poprzez krzyk, płacz) słodczy, słodkich napojów. Dlatego nie należy prowokować dziecka, pozostawiając w jego zasięgu ciastka, cukierki, soczki, słodkie napoje gazowane, ani nagradzać jego zachowania słodyczami; **chętnie rozmawia z rodzicami przy stole podczas posiłków**. Warto pamiętać o wyłączeniu telewizora, komputera, ograniczyć w tym czasie rozmowy telefoniczne; **faza uporu**, negatywizmu – charakterystyczna dla tego okresu rozwojowego – nie stanowi przeszkody (choć wymaga od rodziców cierpliwości i konsekwencji) do zmiany niekorzystnych zachowań, np. picia wody zamiast soków, o ile taki przykład dają sami rodzice.