

## Zbilansowana dieta dziecka ważna także w wakacje

Dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym są grupą najbardziej narażoną na skutki nieprawidłowego żywienia. Dlatego pod pojęciem zbilansowanej diety należy rozumieć **odpowiednią podaż pokarmu zarówno pod względem ilościowym jak i jakościowym przez cały rok, również w okresie wakacyjnym**. Najlepszym sposobem przedstawienia zarysu prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży, jest graficzna forma **piramidy żywienia** i aktywności fizycznej, która została opracowana przez Instytut Żywności i Żywienia. Obejmuje ona 4 podstawowe grupy produktów spożywczych jak: produkty zbożowe, mleko i przetwory mleczne, mięso oraz ryby, jaja, warzywa i owoce. Ponadto wyodrębniono w niej również tłuszcze oraz cukier i słodycze.

---

Wcześniej piramida żywieniowa dotyczyła jedynie żywienia, jednak w związku z tym, że tryb życia dzieci na przestrzeni lat uległ zmianie (nieodpowiednia długość snu, nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych, mniejsza aktywność fizyczna) najnowsze wytyczne wskazują jak istotny wśród najmłodszego pokolenia jest ruch. Dlatego w najnowszej piramidzie żywienia u podstawy wyróżniono aktywność fizyczną zarówno w szkole jak i poza szkołą.

Niestety nie zawsze jesteśmy w stanie uniknąć błędów żywieniowych, które czynią naszą dietę mniej zdrową. Grupą, która jest bardzo podatna na takowe błędy są dzieci oraz młodzież. Dzieje się tak przede wszystkim z tego względu, że najmłodszy dokonując wyborów żywieniowych nie kierują się wartością odżywczą produktów, czasem nawet nie są do końca świadomi jakie produkty są wartościowe pod względem odżywczym, ale **wyznacznikiem jest dla nich atrakcyjne wizualnie opakowanie, smak, zapach czy moda wśród rówieśników**. Dlatego też duże znaczenie w kształtowaniu nawyków żywieniowych młodego pokolenia mają **nauczyciele i rodzice** a edukacja żywieniowa jest ważna również w okresie wakacji gdy pokusy w postaci lodów, gofrów czy słonych przekąsek czekają na każdym rogu.