***“ Niech żywność będzie Twoim lekarstwem,***

***a lekarstwo Twoją żywnością”***

Słowa te wypowiedziane przez Hipokratesa - lekarza greckiego są nadal aktualne i nabierają szczególnego znaczenia, gdy nasze społeczeństwo zaczyna borykać się **z problemem otyłości.**

Zadaniem racjonalnego żywienia jest dostarczenie organizmowi wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach.

Zapotrzebowanie organizmu na składniki zależy od różnych czynników, np. płci, rodzaju wykonywanej pracy, wieku, stanu fizjologicznego, pory roku, stanu zdrowia.

Składniki pokarmowe w pożywieniu są źródłem energii jaka jest niezbędna człowiekowi do wszystkich procesów życiowych. Stwierdzono już dawno, że niedobór poszczególnych składników jest niekorzystny, a nawet szkodliwy. Prowadzić to może do zaburzeń

funkcjonowania organizmu, a także do wywoływania lub pogłębiania stanów chorobowych.

Nadmiar składników odżywczych również jest niepożądany, ponieważ prowadzi **do otyłości**, która z kolei jest przyczyną różnych ciężkich schorzeń np. układu krążenia, chorób stawów, itp

Dzieci w wieku przedszkolnym stanowią szczególnie podatną na skutki niewłaściwego żywienia grupę społeczną .

Taka sytuacja wymaga, aby opiekunowie dziecka - rodzice a również nauczyciele byli świadomi, na czym polega racjonalne żywienie dziecka oraz jakie jest jego zapotrzebowanie na składniki odżywcze w zależności od okresu rozwoju organizmu.

**Dziecko należy nauczać od najwcześniejszych jego lat o roli żywienia w zachowaniu zdrowia**, a tym samym zapobieganiu chorobom na tle wadliwego żywienia, kształtować u niego prozdrowotne nawyki żywieniowe. Małe dziecko można najłatwiej przekonać do nowych smaków, nowych potraw i produktów. Nieprawdą jest, że dziecko ma w chwili przyjścia na świat ukształtowany model żywienia poprzez własny smak (np. słodki), czy chęć na dany produkt (lubi lub nie mleko, warzywa...)

Wyrabianie nawyków to przyzwyczajanie dziecka do pewnych zachowań higienicznych, kulturalnych, a także żywieniowych. Jeżeli przyzwyczaimy dziecko **do zjadania posiłków w określonych** **porach dnia** ,zjadania ich przy stole, zawsze po umyciu rąk, do potraw podanych estetycznie, to po pewnym czasie samo będzie chciało zjadać posiłki w tych warunkach. W podobny sposób możemy przyzwyczaić dziecko do zjadania określonych jakościowo i ilościowo posiłków w ciągu dnia.

Prawidłowe wykorzystanie składników pożywienia ma miejsce wówczas, gdy posiłki zostaną właściwie rozłożone w ciągu dnia. Za najbardziej korzystne przyjmuje się rozłożenie ogólnej wartości energetycznej dziennego pożywienia na 4 posiłki. Tak rozplanowane posiłki gwarantują zachowanie odpowiednich godzinnych przerw między nimi. Przerwy te nie powodują obniżenia zawartości glukozy we krwi, przez co nie odczuwa się zmęczenia, ociężałości, osłabienia oraz zmniejszenia koncentracji uwagi. Stwierdzono, że **rozłożenie** **określonej dziennej racji pożywienia na co najmniej 4 posiłki** **zmniejsza skłonność do otyłości.**

**Biorąc to wszystko pod uwagę w Publicznym Przedszkolu Nr 17 wydawanie posiłków jest rozdzielone na:**

1. **Śniadanie**
2. **II śniadanie**
3. **Obiad – zupę**
4. **Obiad - II danie**

Każdy posiłek w ciągu dnia pokrywa specyficzne dla niego wymagania żywieniowe oraz uwzględnia uwarunkowane kulturowo zwyczaje żywieniowe.

Racjonalne żywienie polega na systematycznym dostarczaniu organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych w ilościach i proporcjach odpowiadającym jego potrzebom.

            Właściwe planowanie żywienia umożliwia realizację trzech podstawowych zasad racjonalnego żywienia, czyli:

* Urozmaicanie potraw i posiłków oraz właściwy dobór produktów;
* Równoważenie bilansu energetycznego (co zapobiega nadwadze i otyłości lub niedowadze);
* Regularne i odpowiednio częste spożywanie posiłków.

**Planowanie jadłospisów**, czyli komponowanie zestawów codziennych posiłków w naszym przedszkolu sprowadza się do wykorzystania aktualnej wiedzy o składnikach żywności, ich przemianach i roli w ustroju po to, aby zapewnić optymalny wzrost i rozwój oraz stan zdrowia dziecka.

**Prawidłowo zaplanowany jadłospis jest najlepszą profilaktyką wielu chorób, w tym chorób cywilizacyjnych.**

**Racjonalne żywienie ma ogromny wpływ na samopoczucie Twojego dziecka.**

**Może warto poświęcić trochę więcej uwagi temu zagadnieniu niż dotychczas. Drodzy Rodzice przemyślcie to!**