

Kisdedek táplálkozása

- A fejlődés és a növekedés csecsemőkorban a legintenzívebb.
- A kisdéd növekedésének üteme lelassul, az étkezések iránti érdeklődése csökken, figyelme környezetének megismerésére irányul.
- Élettani sajátosság, hogy ízlése napról napra változik. Az elfogyasztott mennyiség olykor lehet nagyobb, máskor jelentéktelen.
- Ebben a periódusban kell kialakítani a későbbi, egész életre szóló jó táplálkozási habitust és a helyes étkezési módot.

- **Energiaszükséglete:** általában 1100-1300kcal/nap
- **Fehérjeszükséglete:** napi 16-23g – 7-15%
- **Zsírigenye csökken:** 35% (3 éves kor után 30%)
 - 10% telített, 12-14%-a 1-szeresen telítetlen, 6-8%-a többszörösen telítetlen
 - napi 3g linolsavat tartalmazzon az étrend
 - koleszterinfogyasztás max. 100mg/100kcal
- **Szénhidrát igény:** 50-55%
 - keményítő (burgonya-, gabonakeményítő) növelése,
 - cukorfogyasztás mérséklése.
- **Rost:**
 - számos krónikus betegség kivédésében szerepük van,
 - növeli a béltartalmat, rövidíti a tranzitidőt, könnyíti a székürítést,
 - napi 0,5g/ttkg (3 év fölött 10g/1000kcal)
 - túlzott rostbevitel az esszenciális tápanyagok, a Ca, Fe, Cu, Mg, P, Zn, aminosavak és számos vitamin felszívódását csökkentheti.
- **Folyadékszükséglet:**
 - a külső hőmérséklettől, fizikai aktivitástól, a táplálék milyenségétől, stb. függően 100-120ml/ttkg.

Mit egyen a gyermek?

- Az elfogyasztott étel mennyiségét a gyermek étvágya határozza meg.
- Ideálisnak a napi 5-szöri étkezést tekintjük.
- Nem lehet büntetés vagy jutalmazás eszköze. A szülők étkezési magatartásának jelentős pozitív vagy negatív hatása van.
- Étkezés közben ne maradjon magára, étellel a szájában ne szaladgáljon. Vigyázni kell, nehogy félrenyeljenek. Ne jussanak veszélyes ételekhez.
- Ne szokjon rá olyan ételekre, amelyek cukrosak, zsírosak vagy sósak. Ezek étvágytalanságot okozhatnak, elhízáshoz vezethetnek és a fogszuvasodás kialakulását segítik.

A 3 év feletti gyermekek táplálkozása

- Gyermekkorban
 - tanulja meg a helyes ételválasztást,
 - alakul az ételek preferenciája,
 - formálódik az ízlés,
 - rögzülnek a táplálkozási minták,
 - alakul ki a helyes étkezési mód és az étkezés biztonságos, higiénés és kultúrált szintje,
 - az egész életre szóló táplálkozási magatartás.
- Óvodás korra a gyermek étkezése ügyesedik, aktívan részt vesz a család életében.
 - Az étkezés már nem csak táplálkozás, hanem szociális esemény is.
- Az étkezések egy részét otthonán kívül kell megoldani.
- Nagyfokú szellemi fejlődés és szocializálódás jellemző erre a korra.

- **Energiaszükséglet:**
 - Fiú: $1000+100 \times \text{az évek száma} = \text{napi kcal}$
 - Lány: $1000+100 \times \text{az évek száma} - 200 = \text{napi kcal}$
- **Fehérjeszükséglet: 7-15%**
- **Zsír: 30%**
- **Szénhidrát: 55-60%**
- *A tápanyagszükségletet befolyásolja a gyermek:*
 - kora,
 - neme,
 - tápláltsági állapota,
 - életmódja (főként),
 - aktivitása,
 - időjárás is.
- A táplálékfelvételt az egyéni szükséglethez kell igazítani.
- **Rost: 0,5g/ttkg (maximum 25g)**
- **Folyadékigény: 60-80ml/ttkg/nap**

- Napi 5-szöri étkezés (3 fő-, 2 kisétkezés)
 - 5 étkezés esetén: R; V: 20%; T+E+U: 60% (E: 40%; T; U: 10-10%)
 - 3 étkezés esetén: R: 35%; E: 40%; V: 25%
 - Különösen fontos a bőséges reggeli!
- **Közétkeztetésben:**
 - napi 3-szori étkezés esetén (T, E, U) a gyermek energia- és tápanyagszükségletének 65%-át – T; U: 15%; E: 35%,
 - csak ebéd fogyasztása esetén 40%-át kell a közétkeztetésnek fedezni.
- A napi étrend mind az 5 élelmiszercsoportból tartalmazzon összetevőket.