**ŻYWIENIE DZIECI I DOROSŁYCH – PODSTAWOWE BŁĘDY**

Za dużo soli

Podstawowym błędem w planowaniu dziecięcej diety jest za duża ilość soli. Powinniśmy spożywać około 4 gramów w ciągu dnia, a w Polsce przeciętnie spożywa się koło 17 gramów. Sól jest niemal wszędzie, bo to podstawowy konserwant. Więc jeśli dodatkowo dodajemy ją do dania przygotowywanego dla dziecka, to na własne życzenie zwiększamy jej ilość. To my przyzwyczajamy dzieci do słonego smaku, używając tego produktu zbyt wiele. Sól można zastąpić np. ziołami – typu rozmaryn, oregano, czarnuszka. Bardzo dużym problemem jest to, że sól traktujemy jedynie jako tę, która jest w solniczce. Ale wszelkiego rodzaju maggi, vegety, przyprawy do kurczaka – to również głównie sól!

Cukier też na nie!

Druga rzecz to za duża ilość cukru. On niestety jest wszędzie, w każdym produkcie. Głównie w słodyczach, które traktujemy w kategorii nagrody. Często taka nagroda ma przysługiwać dziecku, jeśli wcześniej zje ładnie “normalny” posiłek. Czekoladka za porcję fasolki – brzmi niewinnie, ale to właśnie w taki sposób kształtujemy wokoło tematu żywienia niezdrowe emocje i nawyki dzieci. Przyzwyczajamy je również w tym wypadku do spożywania tego cukru. Tak jak dodawanie dużej ilości soli, tak i spożywanie dużych dawek cukru jest kwestią przyzwyczajenia.

Przedawkowanie kalorii

Również przejadanie jest problemem, z którym spotykamy się obecnie dość często. Dzieci spędzają sporą część czasu poza domem, gdzie również spożywają posiłki. Do tego dochodzą te jedzone w domu. Czasem ciężko dokładnie nadzorować to, ile dziecko tak naprawdę zjadło w ciągu dnia. A często są to ilości, których tak naprawdę organizm nie potrzebuje i będzie je odkładał w postaci tkanki tłuszczowej czy procesów prozapalnych – które mogą prowadzić do chorób.

Niedobór produktów mlecznych

Kolejnym problemem jest za mała ilość produktów mlecznych. Dorośli nie mają potrzeby dostarczania organizmowi dużych ilości produktów mlecznych. Jeśli zaś chodzi o dzieci, jest to główne źródło wapnia w diecie dziecka. A produktów nabiałowych jest przecież cała gama, zatem nietrudno włączyć go w dietę – płatki śniadaniowe, zdrowe napoje mleczno-miodowe, twarożki, sery i serki.

Warzywny problem

Dzieci jedzą za mało warzyw – to chyba nie jest dla nikogo zdziwieniem, bo o przemycaniu tych warzyw do diety dziecka dużo się mówi i pisze. Dzieci po prostu nie chcą ich jeść. W czym często tkwi rzecz? W tym, że warzyw nie jedzą również rodzice. A dziecko nie będzie jadło czegoś, czego nie jedzą rodzice. Jeśli ma na talerzu zupełnie inne produkty, niż mama czy tata, to będzie to wzbudzało jego niechęć do nich. Ono chce jeść to samo. Jeśli w domu nauczy się jeść warzywa, to w żłobku czy przedszkolu też nie będzie miało nic przeciwko nim.

Kto polubi rybkę?

Dzieci spożywają za mało ryb, co prowadzi do niedoborów witaminy D. Tutaj pojawia się duży problem, bo w takiej sytuacji dzieci są zmęczone i ospałe. Cierpi również układ odpornościowy, budowa kości. Ryby są doskonałym źródłem witaminy D, na co powinni zwrócić również uwagę rodzice. Tę witaminę pozyskujemy również ze słońca, ale ile mamy czasu na to, by spędzać go na słońcu częściej niż na urlopie kilka razy do roku? A witamina ta wchłania się jedynie między 10 a 15 godziną. Trzeba ją zatem suplementować.

Brak urozmaicenia diety

Rzadko rozpatrywanym błędem żywieniowym jest nieurozmaicanie posiłków. Wkrada się monotonia – na śniadanie parówki, jabłko, standardowy obiad, i co tydzień jemy to samo. Może to wynikać z braku czasu – ale to jest kwestia organizacji i braku zwracania na to uwagi. Nie można cały czas jeść tego samego. Gruszka ma zupełnie inne wartości niż jabłko, a ryba niż kurczak. Im uboższa nasza dieta, tym mniej witamin i składników odżywczych dostarczamy organizmowi.