



5 porcji warzyw, owoców lub soku w rodzinie wielopokoleniowej czyli dieta dla juniora i seniora.

Babcia i dziadek źródłem najlepszych nawyków żywieniowych dzieci

„Dziadkom jest lepiej niż rodzicom, mogą cieszyć się z wnuków, a nie zajmować się ich uciążliwościami dnia codziennego” – słowa Ch. Mevesa najlepiej obrazują rolę seniorów w życiu wielopokoleniowej rodziny – tak dziecka, jak i jego rodziców. W ostatnich latach zdecydowanie możemy zauważyć rosnącą rolę dziadków w kształtowaniu życia swoich wnuków – rodzice spędzają czas w pracy, dodatkowo rozwijają swoją karierę oraz zainteresowania i dlatego często powierzają bezpieczeństwo swoich najmłodszych w rękach swoich zaufanych rodziców. Dziadkowie odprowadzają swoje wnuki do przedszkoli i szkół, a po zakończonych zajęciach je stamtąd odbierają, rozwiązują prace domowe, wymyślają gry i zabawy, a także przygotowują posiłki – najczęściej podwieczorki i kolacje. Między seniorami a juniorami wytwarza się więź, skutkująca trwającą i pozytywną relacją. To w tych sytuacjach następuje kształtowanie zachowań i nawyków, także żywieniowych. Postępowanie dziadków, dawanie autorytetu jest cennym źródłem wiedzy dla ich wnuków, warto więc by przykład, który im dają, był jak najlepszy. Dr Dariusz Włodarek, ekspert kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” przyznaje: *Dziadków, którzy tylko rozpieszczają swoje wnuki jest już zdecydowanie mniej. Coraz częściej widzimy ich angażujących się życie tych małych istot, poprzez edukowanie i dawanie dobrego przykładu – to bardzo ważne, ponieważ nic tak nie przemawia jak autorytet i fakt, że nasi najbliżsi postępują tak samo. Utwierdza to najmłodszych w przekonaniu, że tak właśnie powinno być. Prawidłowe nawyki żywieniowe mają odzwierciedlenie na każdym etapie życia, pręcej czy później wszystkie nawyki wpłyną na dalsze zdrowie.*

Coraz częściej dziadkowie baczniej przyglądają się produktom, które spożywają ich dzieci i wnuki, starając się eliminować te niewłaściwe, a zachęcając do sięgania po produkty pełnowartościowe,



www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



w tym świeże warzywa i owoce lub 100% sok. Organizatorzy kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku” zwracają uwagę na ten cenny trend i podkreślają, że dla zachowania witalności w każdym wieku ważne jest spożywanie przynajmniej 5 porcji warzyw i owoców lub soku.

Dieta dla juniora i seniora

Prawidłowa dieta dla najmłodszych i najstarszych powinna być tak zbilansowana, aby zaspokajała potrzeby na wszystkie witaminy i składniki mineralne niezbędne dla funkcjonowania organizmu. Zapotrzebowanie na określone produkty, powinny zostać indywidualnie dostosowane do potrzeb danego organizmu, uwzględniając wiek, płeć i aktywność fizyczną. Jednak nawet najlepiej zbilansowana dieta nie będzie w pełni wartościowa, jeśli nie będzie obejmować warzyw i owoców. Dziecko, którego organizm cały czas się rozwija, potrzebuje w swojej diecie produktów dostarczających dużej ilości energii. Młody organizm, aby prawidłowo funkcjonować, powinien otrzymywać odpowiednie witaminy i składniki odżywcze. *Dzieci przy wyborze jedzenia kierują się przede wszystkim zapachem, smakiem, kolorem i wyglądem, warto dlatego by zarówno rodzice jak i dziadkowie, którzy często opiekują się wnukami, o tym pamiętali* wyjaśnia dr Dariusz Włodarek. *Urozmaicone i bogate we wszystkie składniki odżywcze posiłki przyczyniają się do prawidłowego rozwoju dziecka.* – dodaje. Dieta najmłodszych, potwierdzona opinią eksperta kampanii, dr Dariusza Włodarka powinna być bogata w aminokwasy, glukozę, witaminy i składniki mineralne, wśród których można wymienić m. in. wapń, fosfor, magnez, chlor, żelazko i cynk. Dieta osób starszych powinna wyeliminować produkty ciężkostrawne, wzdymające i tłuste poprzez ograniczenie procesu smażenia, a wybrać formę duszenia i pieczenia. W podeszłym wieku szczególnie należy zadbać o dostarczanie organizmowi witamin. Najwięcej tych składników znajdziemy w świeżych warzywach i owocach, jednak często ani dzieci ani ich dziadkowie nie sięgają po nie z przyjemnością. Co należy zrobić by było inaczej?



www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



Jak więc przekonać juniora i seniora do jedzenia właściwych produktów, uwzględniając warzywa i owoce?

Zachętą zarówno dla starszego, jak i młodszego pokolenia, do spożywania pełnowartościowych produktów, świeżych warzyw i owoców jest podawanie ich w urozmaiconej formie. Kolorowe, atrakcyjnie ułożone kompozycje, zawierające pyszny posiłek i wzbogacone o świeże warzywa, mogą wpłynąć zachęcająco do spożycia. Jeśli wnuk nie lubi spożywać jakiegoś produktu, nie zmuszajmy go do tego, a postarajmy się aby zamienić go na inny o podobnych wartościach witamin i składników mineralnych. Innym sposobem, by skusić się na określone produkty, może być podanie ich na ulubionym talerzu, nic przecież nie wpływa tak zachęcająco jak przedmioty, wśród których dobrze się czujemy. Zarówno dziadkowie, jak i ich małe pociechy, mogą mieć problemy z gryzieniem, warto więc pomóc sobie poprzez ucieranie owoców takich jak np. brzoskwinia lub ścieranie na tarce o małych oczkach. Podczas powrotu ze szkoły zamiast zabierać dziecko na lody dziadkowie mogą przemycać do jego jadłospisu jabłko. Dziadkowie mogą także mądrze edukować swoje wnuki i przemycać prawidłowe nawyki żywieniowe podczas gier i zabaw w oparciu o warzywa i owoce.

Osoby w każdym wieku powinny pamiętać o dostarczaniu organizmowi odpowiedniej ilości płynów. Dobrym pomysłem jest podawanie dziecku 100% soku, który w swej formie jest najbardziej zbliżony pod względem wartości odżywczych do warzyw i owoców. W sytuacjach, gdy dziecko nie lubi ich mieć w swoim jadłospisie, należy pamiętać, że możemy je dodawać do letnich koktajli, rozcieńczać lub przygotowywać z nich sorbety.



www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KRAJOWA UNIA
PRODUCENTÓW SOKÓW

KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW



Ciekawostki:

Odpowiednio zbilansowana dieta, w tym regularne spożywanie warzyw, owoców i picie soków pomaga w codziennej trosce o zdrowie.

Wapń przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni, metabolizmu energetycznego i prawidłowego krzepnięcia krwi.

Witamina A ma wpływ na prawidłowy wzrok.



www.5porcji.pl

KAMPANIA FINANSOWANA PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja
Rynku
Rolnego



KRAJOWA UNIA
PRODUCENTÓW SOKÓW

KAMPANIA WSPÓŁFINANSOWANA RÓWNIEŻ ZE ŚRODKÓW FUNDUSZU PROMOCJI OWOCÓW I WARZYW