

Tłuszcze roślinne i zwierzęce w żywieniu dzieci i młodzieży.

Praktyczne wskazówki

Autor Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej

Tłuszcz jest składnikiem niezbędnym do prawidłowego wzrostu i rozwoju młodego organizmu. Jednak nie wszystkie tłuszcze tak samo wpływają na zdrowie. W związku z tym należy zwracać szczególną uwagę na rodzaj spożywanych tłuszczów, a także na ich ilość w diecie dzieci i młodzieży. Szczególnie ważne jest ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych. Zastępujemy je olejami roślinnymi.



Tłuszcze są głównym źródłem energii – 1 gram tłuszczu dostarcza 9 kcal. Tłuszcze są także źródłem kwasów tłuszczowych, w tym niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), a także witamin A, D, E, K. Szczególnie ważne w żywieniu dzieci i młodzieży są kwasy tłuszczowe z rodziny omega 3 i omega 6, wykazujące między innymi działanie przeciwmiażdżycowe, poprawiające funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego (procesy uczenia się i zapamiętywania) oraz wspomagające ukrwienie nerwu wzrokowego.

Które tłuszcze ograniczać?

W diecie dzieci i młodzieży należy ograniczać tłuszcze zwierzęce z uwagi na dużą zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych. Długotrwale stosowana dieta o dużej zawartości tłuszczów nasyconych zwiększa ryzyko niektórych chorób, zwłaszcza choroby niedokrwiennej serca i niektórych nowotworów. Tłuszcze zwierzęce to między innymi tzw. tłuszcze stałe, jak masło, smalec, słonina, ale także tłuszcze ukryte, które zawarte są w tłustym mięsie, tłustych wędlinach i przetworach mięsnych, boczku oraz tłustych produktach mlecznych (sery żółte, topione). Nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych sprzyja rozwojowi otyłości dziecięcej, która jest pierwszym krokiem do późniejszych problemów zdrowotnych (m.in. chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy, niektórych nowotworów).

W żywieniu dzieci należy także unikać izomerów trans kwasów tłuszczowych, powstających w trakcie obróbki termicznej olejów roślinnych (np. smażenia w głębokim tłuszczu). Dzieci spożywają je głównie pod postacią tłustych wyrobów cukierniczych i półcukierniczych (drożdżówki, ciasta, ciasteczka), słonych przekąsek (paluszki, krakersy), chipsów, batonów. Duża ilość izomerów trans znajduje się także w daniach smażonych (np. frytkach) oraz daniach typu fast food. Dlatego już od najmłodszych lat należy unikać tych produktów oraz potraw smażonych i odsmażanych.

Polecane tłuszcze

Tłuszcze szczególnie polecane w żywieniu dzieci i młodzieży to oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, lniany, kukurydziany i inne) i oliwa z oliwek. Oleje tłoczone na zimno powinno się spożywać na surowo jako dodatek np. do surówek i sałatek.

Ważnym źródłem tłuszczu w diecie dzieci są tłuste ryby morskie – najlepsze źródło kwasów tłuszczowych omega 3, a także witaminy D. Ryby są polecane do spożycia nawet dwa razy w tygodniu.

Do smarowania pieczywa należy używać masła lub margaryn kubkowych.

Zdrowe przekąski

W diecie ucznia powinny się znaleźć także orzechy, nasiona i pestki, które są idealną przekąską pomiędzy daniami głównymi oraz dodatkiem do sałatek, zup, kasz czy owsianek. Produkty te są dobrym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy n-3 i n-6, wspomagających proces uczenia się i koncentracji.

Praktyczne wskazówki:

- wybierajmy chude mięso i jego przetwory,
- stosujmy oleje roślinne jako dodatek do sałatek i surówek,
- podawajmy tłuste ryby morskie najlepiej dwa razy w tygodniu,
- ograniczajmy potrawy smażone na korzyść gotowanych i pieczonych,
- ograniczajmy spożycie produktów typu fast food, a także zawierających duże ilości kwasów tłuszczowych trans (chipsy, szone przekąski, ciasteczka, paluszki),
- jako przekąskę zamiast słodyczy podawajmy orzechy lub pestki np. słonecznika, dyni.