



OGRANICZAJ SPOŻYWANIE **TŁUSZCZÓW,** **W SZCZEGÓLNOŚCI** **ZWIERZĘCYCH**

Tłuszcz jest ważnym źródłem energii dla dzieci, gdyż charakteryzuje go wysoka wartość energetyczna. Jeden gram tłuszczu dostarcza 9 kcal. Zbyt wysokie jego spożycie może być przyczyną dużego przyrostu masy ciała dziecka, a w konsekwencji powstawania nadwagi i otyłości oraz - w wieku późniejszym - ryzyka chorób określonych mianem diety zależnych, choroby układu sercowo-naczyniowego.

Tłuszcze zwierzęce dostarczają nie tylko kalorii, są także nośnikami witamin A i D. Są również źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, których niekorzystne działanie na zdrowie dzieci i młodzieży związane jest ze wzrostem stężenia we krwi cholesterolu całkowitego i cholesterolu frakcji LDL (tzw. złego cholesterolu). stosowana długotrwała dieta o dużej zawartości tłuszczów nasyconych zwiększa ryzyko rozwoju chorób.



Oleje roślinne, ze względu na wysoką zawartość niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, dzieci powinny spożywać przede wszystkim na surowo - dodatek do potraw surówek, zup, gotowanych kasz lub makaronów.

Do smażenia polecany jest olej rzepakowy i oliwa z oliwek. Wielokrotne jednak smażenie na tej samej porcji oleju może powodować powstawanie niekorzystnych dla zdrowia dziecka substancji.

Prawidłowo zaplanowana dieta dziecka powinna zawierać niewielką ilość tłuszczu ogółem. Z tłuszczu powinno pochodzić nie więcej niż 30-35% energii. W diecie powinny również przeważać tłuszcze roślinne nad zwierzęcymi.



W DIECIE DZIECI NALEŻY:

- ✓ tłuszcze zwierzęce podawać w ograniczonych ilościach,
- ✓ wybierać chude mięso i jego przetwory, unikać zaś tłustych (m.in. usuwać widoczny tłuszcz, usuwać skórę z drobiu),
- ✓ dodatek tłuszczów zwierzęcych zastępować niewielką ilością olejów roślinnych, bogatych w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe,
- ✓ nie stosować twardych margaryn, ani nie dodawać ich do potraw,
- ✓ podawać co najmniej 2 razy w tygodniu tłuste ryby morskie - najlepsze źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega -3 i witaminy D,
- ✓ unikać potraw wielokrotnie odsmażanych i smażonych w głębokim tłuszczu, będących źródłem szkodliwych dla zdrowia substancji,
- ✓ ograniczyć spożycie tłuszczów poprzez zmniejszenie konsumpcji często lubianych przez dzieci produktów typu fast food (frytki, hamburgery, cheeseburgery, pizza) oraz chipsów, zawierających znaczne ilości tłuszczu (33-48%).

