

Produkty zbożowe w żywieniu dzieci i młodzieży. Praktyczne wskazówki

Autor artykułu: mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz mgr inż. Anna Taraszewska dr inż. Katarzyna Wolnicka



W przeszłości produkty zbożowe stanowiły podstawę piramidy żywieniowej. Obecnie ustąpiły miejsca warzywom i owocom, co nie znaczy, że nasze dzieci powinny jeść ich mniej. Przeciwnie, produkty te są dobrym źródłem energii i powinny znaleźć się w większości posiłków. Spośród produktów zbożowych należy jak najczęściej wybierać pełnoziarniste.

Różnorodność produktów zbożowych

W zależności od obróbki technologicznej wyróżniamy produkty zbożowe pełnoziarniste, do których można zaliczyć otręby, pieczywo razowe, graham, mąki razowe, płatki nieekstrudowane, grube kasze (np. gryczana, jęczmienna), ryż brązowy, makarony pełnoziarniste; a także produkty zbożowe oczyszczone/przetworzone, tj. mąkę pszenną, białe pieczywo, płatki śniadaniowe, biały ryż.

Co zawierają produkty zbożowe?

Produkty z pełnego ziarna są źródłem błonnika pokarmowego, węglowodanów złożonych, witamin z grupy B (szczególnie B₁), a także składników mineralnych takich jak: magnez, cynk, żelazo, związki potasu i fosforu czy selen. Większość składników mineralnych znajduje się tuż

pod okrywą owocowo-nasienną, która jest usuwana w procesie oczyszczania, dlatego też produkty oczyszczone zawierają mniej składników odżywczych.

- **Błonnik** korzystnie wpływa na perystaltykę jelit, a witaminy z grupy B wpływają na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, przemianę węglowodanów i białek.
- **Cynk** wchodzi w skład lub bierze udział w aktywacji licznych enzymów, ponadto jest niezbędny do prawidłowego odczuwania smaku i zapachu, prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego dziecka, a także chroni organizm przed wolnymi rodnikami.
- **Magnez** natomiast bierze udział w budowie kości i zębów, kurczliwości mięśni i przewodnictwie nerwowym, pomaga w walce ze stresem. Dodatkowo produkty z pełnego przemiału sprzyjają prewencji chorób dietozależnych, m.in. otyłości. Dlatego tak ważne jest wyrobienie nawyku spożywania produktów pełnoziarnistych u dzieci i młodzieży.

Źródło węglowodanów w diecie

Podstawowym składnikiem ziarna jest skrobia, która stanowi około 70% węglowodanów w ziarnie zbóż. Dodatkowo ziarno zawiera od 10-15% białka i niewielkie ilości tłuszczu. **To właśnie produkty zbożowe powinny być źródłem węglowodanów w diecie dziecka. Stanowią one podstawowe źródło energii, która jest niezbędna szczególnie młodym, rozwijającym się organizmom.** Zaletą węglowodanów z produktów nieoczyszczonych jest dłuższy czas ich trawienia i wchłaniania w przewodzie pokarmowym. Energia uzyskiwana z takiego pożywienia jest przyswajana stopniowo, a odczucie sytości utrzymuje się znacznie dłużej niż po zjedzeniu np. białego pieczywa.

Węglowodany są również źródłem glukozy, która jest niezbędna do pracy mózgu, szczególnie podczas nauki i wzmożonej koncentracji. Dlatego tak ważne jest spożywanie przez dzieci i młodzież pierwszego i drugiego śniadania. Na śniadanie można zaproponować płatki owsiane, jęczmienne, żytnie, pszenne wraz z owocami i mlekiem lub jogurtem. Na drugie śniadanie najwygodniejsze będzie przyrządzenie kanapki z pieczywa razowego.

Spośród kasz polecane są kasze gruboziarniste, takie jak gryczana, jęczmienna lub jaglana, które mają wysoką wartość odżywczą. Zawierają wspomniany błonnik, witaminy z grupy B, niacynę, kwas foliowy oraz składniki mineralne: żelazo, magnez, fosfor, cynk, selen, miedź, wapń.

Wybierajmy pieczywo pełnoziarniste i płatki bez dodatku cukru

Należy zwrócić szczególną uwagę na różnicę między **pieczywem pełnoziarnistym** a **wielozziarnistym**. Pieczywo pełnoziarniste powstaje z całych ziaren wraz z bielmem i łuską, zawiera dużo błonnika, witamin z grupy B, cynk i magnez. Natomiast pieczywo wielozziarniste jest wypiekane z kilku rodzajów mąki i posypane ziarnami. Ciemny kolor chleba nie zawsze oznacza produkt pełnoziarnisty, producenci mogą dodawać substancje barwiące, np. karmel do pieczywa pszennego. Dlatego też należy zawsze czytać etykiety albo zapytać sprzedawcę.

Jeśli chodzi o **płatki śniadaniowe**, istotne jest bardzo **uważne czytanie etykiet**, gdyż niekiedy okazuje się, że w 100 g płatków śniadaniowych czekoladowych może znajdować się nawet 30 g cukru. Dla porównania w 100 g płatków owsianych znajduje się około 2 g cukru.

