

Zdrowo jem, więcej wiem!



FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

JEDZ ZDROWO I KOLOROWO

Zachęcaj swoje dziecko do tego, by jadło zdrowe i urozmaicone posiłki. Dzięki temu nie utyje. Posiłki powinny być dla dzieci przyjemnością i momentem pozytywnych przeżyć kulinarnych. Warto je uatrakcyjnić i utrwać w dziecku przekonanie, że "zdrowe" oznacza smaczne, urozmaicone i kolorowe.

Podczas przygotowywania posiłku powinniśmy brać pod uwagę wiele elementów, m.in. wartość odżywczą, apetyczny wygląd czy czas przyrządzenia potrawy. Jak więc żywić dziecko, aby zachować zasady prawidłowego odżywiania, a jednocześnie uwzględnić te dania i produkty, które nasza pociecha lubi i chętnie zjada?

Rozmaitość na talerzu

Bardzo ważnym czynnikiem diety jest urozmaicenie. Od najmłodszych lat warto przyzwyczajać malucha do różnych smaków i kolorów potraw. Rodziców nie powinien zniechęcać fakt, że dziecko nie chce czegoś jeść. Czasami wystarczy zmienić formę podania, kolorystykę czy też sposób przyrządzenia, aby dziecko zachęcić do spróbowania potrawy. Ważne jest kształtowanie wyobraźni żywieniowej dziecka, zachęcanie go do wspólnego gotowania i tworzenia czasami prostych, a czasami skomplikowanych dań.

Jaki ojciec, taki syn

Nawyki żywieniowe dzieci kształtowane są od najmłodszych lat przede wszystkim przez rodziców i opiekunów. Dziecko naśladuje dorosłych w ich zachowaniach. Musimy zdawać sobie sprawę, że nasze wybory, podejście do produktów spożywczych, sposób konsumpcji, zachowanie przy stole będą powielane przez nasze dzieci. Dawanie dobrego przykładu jest nieodzownym elementem właściwej edukacji żywieniowej.

Rodzinna biesiada

Pośpiech nie sprzyja kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych. Pamiętajmy więc o miłej i spokojnej atmosferze w czasie jedzenia. Starajmy się także choć jeden posiłek w ciągu dnia zjeść razem z dzieckiem. Wspólne śniadania, obiady lub kolacje dają rodzicom możliwość pokazania prawidłowych, prozdrowotnych zachowań żywieniowych, z których dzieci na pewno wezmą przykład.

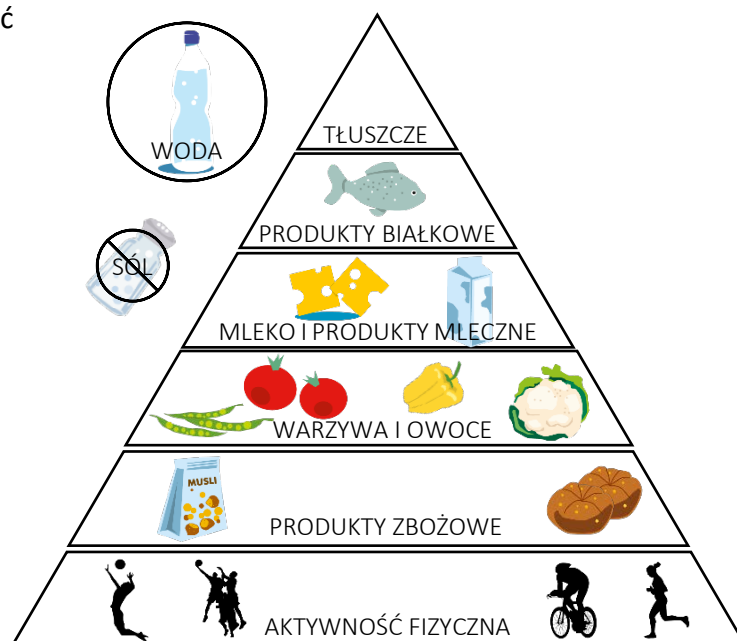
Jak zachęcić dzieci do jądania zdrowo?

- dbaj o estetykę podawanych posiłków - jest to bardzo istotne od najmłodszych lat dziecka;
- przygotuj atrakcyjne kolorystycznie potrawy - czasami wystarczy listek sałaty, kawałek papyki lub marchewki, aby uatrakcyjnić wygląd dania;
- dbaj o różnorodność spożywanych produktów;
- zachęcaj dziecko do poznawania nowych smaków;

- pamiętaj, że każdy posiłek jest ważny - dbaj o wartość odżywczą zarówno obiadu, jak i kanapki na drugie śniadanie czy podwieczorku;
- dodawaj owoce do ulubionych potraw dziecka;
- przygotuj atrakcyjne dla dziecka potrawy, uwzględniając to, co lubi i chętnie je, np. sałatki owocowe, kolorowe kanapki w różnych kształtach itd.;
- przygotuj do przegryzania zamiast słodczy warzywa i owoce - kolorowy talerz obranych i pokrojonych produktów od razu do spożycia;
- zachęcaj dziecko do wspólnego przygotowywania posiłków;
- stosuj zioła zamiast soli, zabierz solniczkę ze stołu, nie dosalaj przy dziecku swoich potraw.

10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy - mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.



więcej na www.aktywniepozdrowie.pl