# Zdrowe odżywianie dzieci

Nawyki żywieniowe możemy zmienić w każdym wieku od maluszka do starszaka. Potrzebna będzie cierpliwość, konsekwencja, zrozumienie, dużo ciepła i miłości oraz czas. Zachęcaj, pokaż ciekawe propozycje i kombinacje proponowanych produktów, stwórz z nich postacie z bajek, bohaterów filmowych czy ulubione zwierzątka. W ten sposób tworzą się interesujące dla dziecka historię, opowiadania czy rymowanki z wykorzystaniem owoców, warzyw itp.

***Kilka najważniejszych zasad - o czym pamiętać* ?**

* Stałe pory posiłków. Warto pory posiłków dziecka unormować, wprowadzenie harmonogramu z odpowiednią ilością posiłków i czasem spożywania jedzenia. Przedszkolak zalecane ma jeść 5 posiłków dziennie. Trzy główne: śniadanie, obiad i kolację oraz dwa dodatkowe: drugie śniadanie i podwieczorek.

* Miejsce posiłków i atmosfera. Posiłki powinny odbywać się w jednym miejscu, najlepiej w kuchni przy stole. Możecie dziecku opowiadać historie, co robiliście w pracy, przygody z dzieciństwa itp. Przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia dobrze aby był spożywany wspólnie całą rodziną, celebrując te chwile. Posiłek powinien być przyjemnością a atmosfera przyjazna. Wspólne spożywanie posiłków rozbudza ciekawość dziecka, które widzi jak domownicy jedzą stałe pokarmy i bardzo im smakują.

* Samodzielnie jem**.** Przedszkolak powinien sam jeść na miarę swoich możliwości przy trudniejszych potrawach z niewielką pomocą drugiej osoby. Może to robić sztućcami z pomocą rączek. Ważne by jadł sam i wybierał z talerza to, na co ma ochotę.

* Dodatkowe posiłki. Pomiędzy ustalonymi porami posiłków przedszkolak nie powinien otrzymywać dodatkowych pokarmów, które mogłyby zmniejszyć apetyt dziecka na podstawowe posiłki. Pomiędzy posiłkami podajemy jedynie picie, najlepiej butelkowaną wodę mineralną.

* Apetyt do jedzenia. Rozmawiajmy i zachęcajmy dzieci do zjadania posiłku. W przypadku „niejadków”, warto powtarzać z dzieckiem wierszyk o zdrowym odżywianiu, piosenkę o witaminach, rozmawiać o wartościach odżywczych spożywanych posiłków.

Pamiętajmy o odpowiednich nawykach żywieniowych. Dziecko to nieoceniona pomoc w przygotowywaniu posiłków. To kolejny element na rozbudzanie apetytu na „dorosłe jedzenie", pochłonięty mieszaniem czy posypywaniem przyprawami, przedszkolak sam z siebie spróbuje ogórka czy plasterek szynki, których normalnie by nie zjadł.
Pozwól wąchać, dotykać, nawet rozsypywać produkty, tak by chłonął jedzenie wszystkimi zmysłami. Możemy się wybrać się z dzieckiem na zakupy na targ lub do warzywniaka i pozwolić wybierać samodzielnie.

***Jak zachęcić dziecko do jedzenia warzyw ?***

***** Ulubione smaki. Warto z dzieckiem odnaleźć smaki, które lubi. Jest dużo gatunków pieczywa, warzyw i owoców. Zamiast ziemniaków mamy do dyspozycji makarony, kasze, ryż. Wybierając się wspólnie do piekarni, na plac targowy czy sklepu z wędlinami pozwólmy dziecku wybierać a potem smakować.

* Nadawanie potrawom nazw**.** Nazwy mogą być śmieszne albo mieć przydomki bohaterów ulubionych bajek np.: marchewka to - pomarańczowe pałeczki mocy Misia Uszatka, pomidor jest „lalamidolem".

* Małe porcje duży talerz. Na początku warto nałożyć dziecku mniejszą porcję na talerz, żeby przedszkolaka zachęcić, wtedy dziecko samo poprosi o dokładkę. Nie zniechęci się dużą ilością i będzie w stanie zjeść posiłek.

* Zmiana konsystencji**.** Zamiast jednego dużego mięsa, można przygotować pulpeciki na jeden kęs, zamiast kaszki na śniadanie ryż na mleku, z jabłka przygotować zdrowy sok, z chleba kanapeczki samochodziki. I tak małymi kroczkami na pewno się uda.

* Miłe słowo dla smakosza**.** Dziecko przyzwyczajone do pewnego sposobu jedzenia może mieć spore trudności z przejściem na dietę zgodną z jego wiekiem, a co najważniejsze dietę zdrową. Obfitującą w warzywa, owoce, kasze, makarony czy pieczywo z pełnego ziarna. Jako zachętę można stosować min.system pochwał, miłych słów, zeszytu obrazkowego.

Media i Internet coraz częściej poruszają temat jakości żywności i bilansowania diety najmłodszych. Wielu schorzeniom można zapobiec za sprawą odpowiedniego żywienia, budowania dobrych nawyków żywieniowych i świadomości żywienia. Utrwalanie prawidłowych zwyczajów kulinarnych, unikanie produktów przetworzonych, spożywanie produktów zdrowych jest ważne w przypadku narastającej otyłości wśród dzieci. Dlatego tak ważne jest, aby dzieci już od najmłodszych lat przyzwyczaiły się do sięgania produkty odżywcze, zdrowe i wartościowe.

Opracowała: mgr Wioletta Tomal

Bibliografia:

Porady Żywieniowe „Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej" https://ncez.pzh.gov.pl/ zdrowe-odchudzanie/zmiana-nawykow-zywieniowych-od-czego-zaczac/

Szajewska H., Horvath A., Żywienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży, Medycyna Praktyczna, Kraków, 2017.

Elżbieta Sochacka-Tatara, Ryszard Jacek, Agata Sowa, Agnieszka Musiał, Ocena sposobu żywienia dzieci w wieku przedszkolnym, Probl Hig Epidemiol 2008, s.389-394.

Socha J., Żywienie dzieci a zdrowie wczoraj,dziś i jutro. Pediatria Współczesna. 2010, s. 34-37.

Mika M., Matuszczyk P., Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych u niemowląt i małych dzieci, Standardy Medyczne Pediatria, 2017, s.733-738.