



Nawyki żywieniowe dzieci

– jak je prawidłowo kształtować?

W kształtowaniu właściwych nawyków żywieniowych dzieci niebagatelną, o ile nie najważniejszą rolę odgrywają rodzice. To od nich zależy co trafia do domu, czy rodzina aktywnie spędza wolny czas, czy stanowią dobry przykład dla swoich pociech, ponieważ zwyczaje panujące w

rodzinie są niepodważalnym wzorcem dla dzieci. Oto kilka zasad, jakie powinniśmy wdrożyć, aby nauczyć dziecko, jak zdrowo jeść:

1. Dawaj dziecku posiłki o regularnych porach, 5 razy dziennie. Wyrobisz w nim w ten sposób nawyk spożywania mniejszych posiłków, które organizm łatwo strawi oraz unikniesz epizodów głodu, które dziecko będzie chciało rekompensować sobie niezdrowymi przekąskami, jak słodycze, czy chipsy. Zabezpieczysz go przed otyłością i chorobami z nią związanymi.
2. Postaraj się, aby posiłki wyglądały apetycznie. Dzieci uwielbiają wszystko, co kolorowe, więc przyciągnie je estetycznie wyglądający, kolorowy posiłek. Najlepszym sposobem na osiągnięcie takiego efektu jest serwowanie kolorowych warzyw do każdego posiłku. Możesz zachęcić je do ich spożywania, przygotowując ciekawe wzory z warzyw, np. uśmiechnięte buzie, bądź namówić dziecko na takie zabawy, jeśli je pochwalisz, na pewno później chętnie zje to, co samo stworzyło.
3. Warzywa powinny być serwowane do każdego posiłku. Zapewnisz w ten sposób podaż odpowiedniej ilości witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego, składników, bez których prawidłowy rozwój dziecka jest niemożliwy.
4. Zatrósz się o odpowiedni dobór produktów, np. zamiast jasnego pieczywa wybieraj lekkostrawne pieczywo typu graham. Ma ono więcej składników mineralnych i witamin, niż pieczywo oczyszczone. Zamiast wieprzowiny wybieraj chude mięso, jak drób oraz ryby. Unikniesz podaży zbyt wysokiej ilości tłuszczów.
5. Gdy dziecko ma ochotę na coś słodkiego, dawaj mu owoc lub bakalie zamiast czekolady. Na słodycze zgadzaj się sporadycznie, np. tylko w weekend. Dziecko nie będzie miało nawyku ciągłego szukania batona, gdyż będzie przyzwyczajone do zaspokajania ochoty na słodkość za pomocą zdrowej przekąski.
6. Od najmłodszych lat wyrób w dziecku nawyk picia wody mineralnej zamiast słodzonych soków, czy słodkich napojów gazowanych.
8. Nie używaj zbyt dużych ilości soli. Jeśli nie będziesz solić ziemniaków, dziecko nauczy się, że tak właśnie one smakują i nie będzie w przyszłości potrzebowało dosalania potraw, a ich smak będzie dla niego zadowalający.
12. Zadbaj, aby posiłki były spożywane w spokojnej, rodzinnej atmosferze, bez pośpiechu i oglądania jednocześnie telewizji.



Co robić:

- Przy wprowadzaniu nowych pokarmów nie zniechęcajmy się przy pierwszej negatywnej reakcji dziecka, dziecko musi spróbować nowego smaku co najmniej 10 razy, aby móc go zaakceptować.
- Nie zmuszamy dziecka do jedzenia, nie nakłaniamy do jedzenia, gdy dziecko jest zmęczone lub pochłonięte zabawą.
- Nie nagradzamy malucha za zjedzenie zdrowego posiłku grozi to utrwaleniem przekonania, że jedzenie jest przykrym obowiązkiem.
- Porcje posiłków nie mogą przerażać dziecka swoją wielkością, łatwiej podać dokładkę.
- Miksowanie i rozdrabnianie skraca czas karmienia, lecz utrudnia naukę gryzienia.
- Bez uzasadnionej przyczyny nie stosujemy diet eliminacyjnych, które mogą doprowadzić do niedoborów pokarmowych i powodują że dieta jest monotonna.
- Pamiętajmy, że ruch i zabawa na świeżym powietrzu wzmagają apetyt.
- Stosowane licznych preparatów witaminowo-mineralnych może zmniejszyć apetyt dziecka. Nie stosujemy ich bez konsultacji z lekarzem.
- Róbmy zakupy wspólnie z dzieckiem, pozwalając mu dokonywać wyboru w ten sposób uczymy go, które produkty są zdrowe.