

Prawidłowe żywienie dzieci w wieku przedszkolnym – zalecenia

Stosowanie zaleceń na co dzień pomoże wykształcić u Twojego dziecka prawidłowe nawyki żywieniowe, które będą przydatne w całym dorosłym życiu.

Kontroluj jakość i wielkość posiłków oraz pory ich przyjmowania

W prawidłowym odżywianiu bardzo ważna jest regularność. Dziecko w wieku przedszkolnym powinno otrzymywać 4-5 posiłków dziennie w odstępach co 3-4 godziny. Podawaj dziecku posiłki różnorodne i bogate składniki odżywcze, przygotowywane z produktów wysokiej jakości.

Zadbaj o to, by każdy posiłek był wyjątkowym wydarzeniem

Dla kształtowania odpowiednich wzorców związanych z jedzeniem bardzo ważne jest regularne spożywanie posiłków w gronie rodzinnym oraz promowanie właściwych wzorców zachowania podczas posiłków. Zadbaj o to, by w przyszłości Twoje dziecko mogło wspominać radość wspólnych posiłków.

Przekazuj wiedzę na temat zdrowego odżywiania i koryguj nieprawidłowe informacje

Zakupy spożywcze, wspólne przygotowywanie posiłków – to wszystko wspaniałe okazje, by w przystępny i ciekawy sposób przekazywać dziecku wiedzę na temat zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia. Koryguj informacje, które nakłaniają dziecko do niewłaściwych zachowań żywieniowych – szczególnie te pochodzące z mediów i reklam produktów typu słodczyce, lody, słone przekąski czy słodkie desery mleczne.

Informuj, co Twoje dziecko może, a czego nie powinno jeść

Jako rodzic masz prawo kształtować nawyki żywieniowe Twojego dziecka zgodnie ze swoimi przekonaniami. Informuj więc pracowników przedszkoli, a także babcie i dziadków o tym, co Twoje dziecko może, a czego nie powinno jeść.

Dawaj przykład

Namawianie dziecka do jedzenia warzyw i owoców oraz celebrowania posiłków na nic się nie zda, gdy w tym samym czasie rodzice zjadają pospiesznie danie typu fast food albo chipsy.

Propaguj aktywność fizyczną

Bądź propagatorem codziennej, regularnej aktywności fizycznej Twojego dziecka i uczestnicz w niej. Zabierz dziecko na wspólny spacer, przejażdżkę na rowerze, basen. Nie musisz dotrzymywać dziecku kroku w każdej aktywności, ale dawaj mu przykład oraz wzorce aktywnego życia.

Zapewnij dziecku dostęp do zdrowych produktów

Zamiast kalorycznych i mało odżywczych przekąsek, słodyczy, lodów i słodzonych napojów, podsuwaj dziecku owoce oraz warzywa – jako przekąski oraz stały element posiłków. W ten sposób nie tylko zapewnisz mu dostęp do wartościowych produktów o dużej wartości odżywczej, ale też wpłyniesz na kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych.

Wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne

Produkty mleczne są niezbędnym elementem diety dziecka. Stanowią ważne źródło wapnia oraz białka. Zaleca się jednak już po drugim roku życia wprowadzanie pewnych ograniczeń dotyczących zawartości tłuszczu w spożywanym mleku i jego przetworach. Wybieraj produkty mleczne ze zmniejszoną

zawartością tłuszczu oraz bez dodatku cukru. Zamiast jogurtu owocowego lub mlecznego deseru wybierz jogurt naturalny i dodaj do niego świeże owoce.

Ograniczaj podjadanie pomiędzy posiłkami

Zbyt częste jedzenie może niekorzystnie wpływać na metabolizm dziecka. Ograniczaj podjadanie pomiędzy posiłkami.

Pozwól dziecku decydować o tym, ile je

Jeśli wskaźnik masy ciała Twojego dziecka jest prawidłowy, reguluj ilość spożywanych przez dziecko kalorii oraz substancji odżywczych poprzez podawanie mu odpowiednich produktów, ale pozwól dziecku decydować samodzielnie o tym, ile zje. Zbyt duża presja związana z jedzeniem może zaburzać naturalny mechanizm samokontroli łaknienia.