

Prawidłowe żywienie dzieci w wieku przedszkolnym - zalecenia

Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne stworzyło listę zaleceń dotyczących żywienia dzieci w wieku przedszkolnym. Wskazówki te pomogą Ci zadbać o prawidłowe żywienie przedszkolaka i zapewnią mu zdrowy rozwój. Stosowanie tych 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 w składniki odżywcze, przygotowywane z produktów wysokiej jakości. Kontroluj wielkość porcji, dostosowując ją do wieku i rozwoju fizycznego dziecka oraz jego aktywności w ciągu dnia.

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, podkreślanie roli wspólnych posiłków w relacjach międzyludzkich 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, wizyta na targu lub w ogródku znajomych, 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 nieprawidłowe lub takie, które nakłaniają dziecko do niewłaściwych zachowań żywieniowych - szczególnie te pochodzące z mediów i reklamproduktów 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 przekonaniem. Informuj więc opiekunki oraz pracowników żłobków i przedszkoli, a także babcie i dziadków, wujków oraz ciotki 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 pośpiesznie danie typu fast food albo chipsy. Dawaj dziecku przykład, by mogło postępować tak, jak Ty postępujesz, a nie tak, jak mówisz, że powinno być.

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. Ogranicz siedzący

tryb życia do minimum - zezwalaj dziecku na maksymalnie 2 godziny dziennie przed komputerem i telewizorem. Nie instaluj tych urządzeń w pokoju dziecka.

Zapewnij dziecku dostęp do zdrowych produktów.

Zamiast kalorycznych i mało odżywczych przekąsek, słodczy, 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, szczególnie podczas zajęć, które nie wymagają ruchu oraz gdy dziecko się nudzi. Ogranicz szczególnie produkty słodkie oraz słone przekąski.

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. Regularnie sprawdzaj, czy wskaźnik masy ciała Twojego dziecka jest prawidłowy, za pomocą **kalkulatora BMI**.