Odżywiajmy się dla zdrowia! **[1]**

Ciasteczka, batoniki, słodkie napoje to w wielu przypadkach główne produkty jakimi żywią się dzieci w ciągu dnia. Gdzie miejsce na witaminy i produkty wysokowartościowe? Brak wiedzy na temat zdrowego żywienia zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych niesie ze sobą poważne konsekwencje. Jedną z nich jest otyłość. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia cierpi na nią około 20 procent dzieci w wieku przedszkolnym.

Jak nie popełniać błędów w żywieniu dzieci?

1. Staraj się , aby twoje dziecko jadło posiłki o stałych porach.

2. Gotuj zgodnie z porami roku [2]. W każdej porze roku należy jeść to, co jest dostępne w danym obszarze klimatycznym.

3. Nie zmuszaj dziecka do jedzenia.

4. Pozwól dziecku przygotowywać z tobą posiłki. Będzie to doskonały sposób na przemycanie elementów zdrowej kuchni i nauczenie prawidłowych nawyków żywieniowych. Sałatki i kanapki przystrojone warzywami z pewnością zaintrygują waszą pociechę i nakłonią do zjedzenia nawet tych warzyw, których do tej pory dziecko nie chciało jeść.

5. Pamiętaj, że w diecie twojego dziecka powinny znajdować się produkty z wszystkich grup pokarmowych, oczywiście z naciskiem na te najzdrowsze czyli zboża, warzywa i owoce, ryby, ziarna, orzechy, zioła oraz nabiał.

6. Ogranicz tłuste i słodkie pożywienie. Po prostu nie kupuj go.

7. Ogranicz wielogodzinne siedzenie twojego dziecka przed telewizorem lub komputerem.

8. Nie kupuj słodyczy „na drogę” do przedszkola i na wycieczki.

To od was rodziców zależy, do jakich schematów żywieniowych przyzwyczaicie wasze dziecko. Wyborów jest mnóstwo: coca-cola czy woda, ciastka czy owoce, fast food czy zdrowa domowa kuchnia, lizak czy może kawałek marchewki? Wybierajmy mądrze!

Opracowała Joanna Dominiak

Source URL:
https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/strona/od%C5%BCywiajmy-si%C4%99-dla-zdrowia

Links:
[1] https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/strona/od%C5%BCywiajmy-si%C4%99-dla-zdrowia
[2] http://dziecisawazne.pl/jedzmy-produkty-sezonowe-i-lokalne/