

Odżywiamy 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 przemykanie elementów zdrowej kuchni i nauczanie 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 słodczy „na drogę” do przedszkola i na wycieczki.

To od was rodziców zależy, do jakich schematów żywieniowych przyzwyczaić 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.noweskalmierzycze.pl/en/node/300>

Links:

[1] <https://jarzebinka.noweskalmierzycze.pl/en/node/300>

[2] <http://dziecisawazne.pl/jedzmy-produkty-sezonowe-i-lokalne/>