

ZDROWY TRYB ŻYCIA PRZEDSZKOLAKA I JEGO RODZICÓW [1]

Szanowni Rodzice Wasza rola jest szczególnie istotna w zakresie zapobiegania złym nawykom w życiu dziecka. To właśnie rodzice bezpośrednio kształtują środowisko dziecka od najmłodszych lat i pośrednio wpływają na zachowania, zwyczaje i postawy. Nawyki żywieniowe, które wprowadzamy w domu (np. wspólne spożywanie posiłków), kształtują wzorce żywienia naszych dzieci. Jako osoby odpowiedzialne za dostępność i różnorodność żywności w domu, również w ten sposób wpływamy na to, co spożywają nasze pociechy.

Jeśli chcesz, aby Twoje dziecko było zdrowe, silne i pełne energii – codziennie zaopatrz je w warzywa i owoce będące źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika. Warzywa i owoce są jednym z podstawowych elementów prawidłowo zbilansowanej diety dziecka i nie da się ich niczym zastąpić.

Dobrze skomponowany jadłospis pozwoli wzmocnić odporność naszych pociech i uniknąć częstych i długo trwających infekcji. Organizm dziecka w okresie zimy potrzebuje przede wszystkim ciepłych i rozgrzewających posiłków i napojów.

Jak wspomóc organizm dziecka w tym okresie:

- Zjadajcie dużo surowych owoców i warzyw. Podawaj więcej duszonych i gotowanych,
- zamiast cytrusów – krajowe owoce (jabłka, gruszki) – najlepiej podduszone, gotowane, z kompotu
- zamiast słodczy – bakalie, owoce świeże i suszone,
- zamiast produktów na białej mące (typu kanapka na śniadanie) – więcej gotowanych zbóż w postaci kasz i płatków zbożowych
- zamiast soli – więcej przypraw i ziół rozgrzewających: świeży imbir, kardamon, cynamon, goździki, tymianek, koper włoski, bazylia, kurkuma, rozmaryn
- zamiast nabiału (z wyjątkiem masła i jaj) – więcej produktów na bazie mleka roślinnego, pasty warzywne i zbożowe,
- zamiast sklepowych mrożonek – świeże produkty -sezonowe

zamiast zimnych napojów i soków: ciepła woda, kompoty naturalne, soki owocowe i warzywne niedosładzane, rozcieńczane gorącą wodą, herbaty owocowe bez sztucznych aromatów, mleko, kawa zbożowa, kakao naturalne

Szanowny Rodzicu oto kilka rad, które pozwolą zmienić dotychczasowy tryb życia twojego dziecka:

- Bądź przykładem!

Jeśli chcesz mieć zdrowe dziecko, sam zacznij ćwiczyć. Zabierz swoją rodzinę na spacer na sanki lub wycieczkę rowerową, wyjaśniając jej, że aktywność fizyczna to świetny sposób zadbania o swoje zdrowie, a bynajmniej nie kara lub strata czasu.

- Mniej czasu przed telewizorem

Najłatwiej skłonić dziecko do aktywności fizycznej poprzez ograniczenie mu czasu, który spędza przed telewizorem, komputerem czy tabletem. Jeśli już twoje dziecko nie może oderwać się od

ekranu komputera, skłoń je, aby skupiło się na grach wideo, które zmuszają do ruchu, np. gry taneczne, konsolowe gry zręcznościowe. Kreatywne zabawy ruchowe rozwijają u dziecka nie tylko sprawność fizyczną ale i umysł, tj. pamięć i koncentrację. Dziecko, któremu pozwalamy na dużą aktywność ruchową i swobodną zabawę, staje się zdrowsze i mniej narażone na otyłość.

Edukację żywieniową najlepiej rozpocząć od najmłodszych lat. Już we wczesnym dzieciństwie kształtują się nawyki żywieniowe, jak np. upodobanie do smaku słodkiego czy słonego.

Dziecko chętniej zje główny posiłek i spróbuje nowych smaków, jeśli nie pojada między posiłkami słodczy. Jedzenie ich między posiłkami powoduje bowiem osłabienie apetytu na główne, wartościowe posiłki.

Najlepszym i najłatwiejszym sposobem jest wkomponowanie warzyw i owoców do każdego posiłku: liście sałaty do kanapki, kilka plasterków pomidora i kawałków papryki, banan do jogurtu, ulubiona surówka do obiadu, owoce do budyniu na podwieczorek, sałatka warzywna na kolację.

Być może wydaje Ci się, że dzieci nie lubią warzyw i owoców... Nic bardziej błędnego. Przyrządzone w odpowiedniej formie, ładnie podane smakują nawet największemu niejadkowi. Sałatka z ulubionych owoców, koktajl owocowo-mleczny, świeży sok owocowo-warzywny, zapiekanka warzywna, czy krem z dyni mogą stać się jednym z ulubionych dań Twojego dziecka.

10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM*

- Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie. [2]
- Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę. [3]
- Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie (na dole) piramidy. [4]
- Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery. [5]
- Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych. [6]
- Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce. [7]
- Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych. [8]
- Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów. [9]
- Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę. [10]
- Pij codziennie odpowiednią ilość wody. [11]

Na podst. danych Instytutu Żywności i Żywienia

materiał zebrała i opracowała Maria Różańska

Source URL: <https://jarzebinka.noweskalmierzycy.pl/en/node/488>

Links:

- [1] <https://jarzebinka.noweskalmierzycy.pl/en/node/488>
- [2] <http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#c>
- [3] <http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#d>
- [4] <http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#e>
- [5] <http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#f>
- [6] <http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#g>
- [7] <http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#h>
- [8] <http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#i>
- [9] <http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#j>
- [10] <http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#k>
- [11] <http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/podstawowe-zasady-zdrowego-zywienia-4#l>