

## „Zdrowe jedzenie to zdrowy przedszkolak”

Słodkie napoje, ciasteczka, batoniki, to w wielu przypadkach główne produkty jakimi żywią się dzieci w ciągu dnia. Gdzie miejsce na witaminy i produkty wysokowartościowe?? Niestety nasze pociechy nie potrafią same określić co jest dla nich dobre i wybierają pożywienie, które w ich mniemaniu jest smaczne. Brak wiedzy w temacie zdrowego żywienia zarówno wśród dzieci jak i dorosłych niesie ze sobą poważne konsekwencje. Jedną z nich jest otyłość, która stała się najgroźniejszą chorobą dzisiejszych czasów.

Prawidłowe żywienie dzieci jest warunkiem zdrowego rozwoju fizycznego i umysłowego, a także wzmacnia odporność naszych pociech. Zdrowa dieta dla dziecka to nie tylko dobrze skomponowany obiad, ale także przekąski, po które dzieci sięgają w różnych sytuacjach i o różnych porach dnia.

Uczmy więc nasze dzieci zdrowych nawyków już w dzieciństwie, aby mogły wprowadzać je także w swojej diecie w wieku dojrzewania i wieku dorosłym

Zabawa i edukacja na temat zdrowego odżywiania powinna zacząć się w domu, gdyż to rodzice wytyczają dziecku wzorce według jakich ma żyć.

- Najważniejsze jest **śniadanie**. Nie pozwólmy, aby dziecko było go pozbawione. Musi się ono składać z pełnowartościowych składników, które dadzą dziecku energię na dłuższą część dnia,
- Dzieci wolą jeść produkty już sprawdzone czyli te, które im smakują. Wielokrotnie tymi wyzwaczami wielkiego apetytu u dzieci są bardzo kaloryczne, słodkie i słone przekąski zaliczane do niezdrowych. Trzeba więc czasu, aby zmienić upodobania dziecka.
- Jedzenie dla dzieci bywa nudne. Nie potrafią delektować się jego smakiem jak dorośli. **Trzeba je więc urozmaicać poprzez np. zabawy z przygotowywaniem jedzenia i rozmowy na ten temat.**
- Dzieci powinny jeść to co inni domownicy, oczywiście pod warunkiem, że żyjemy się zdrowo i regularnie. Nie ma sensu przygotowywać dla dziecka oddzielnych posiłków.
- **Nie zmuszajmy dzieci do jedzenia.** Dzieci same potrafią regulować swoje potrzeby, a wtedy kiedy nie są głodne niestety nie będą jadły nawet usilnie namawiane. Wtedy efekt może być odwrotny, a dziecko może poczuć się zniechęcone. Oczywiście zdążają się przypadki niejadków żyjących powietrzem, z którymi trzeba długo i regularnie pracować.
- W diecie dziecka powinny znajdować się produkty z wszystkich grup pokarmowych, oczywiście z naciskiem na te najzdrowsze czyli **zboża, warzywa i owoce, ryby, ziarna i orzechy i zioła oraz nabiał.**
- Zwróćmy też uwagę czy na pewno organizm naszego dziecka prawidłowo reaguje na określone grupy produktów spożywczych. Może się okazać, że dziecko jest na niektóre składniki **uczulone lub kompletnie nie akceptuje pewnych produktów, wtedy nie podajmy ich dziecku, a w przypadku alergii skonsultujmy się z lekarzem.**

- Nie walczmy fanatycznie z dzieckiem i nie nakłaniajmy go za wszelką cenę na to czego nie lubi. Pozwólmy mu od czasu do czasu zjeść coś na co ma ochotę, nawet jeśli nie będzie to do końca zdrowe.
- **Jedzenie jakie przygotowujemy w domu, również dla naszych najmłodszych, powinno być kolorowe.** Przyozdabiamy je śmiesznymi wzorkami np.: ciasteczka wypiekane w domu mogą mieć kształt zwierzątek, kwiatków, gwiazdek. Sałatki i kanapki przystrojone warzywami z pewnością zaintrygują naszą pociechę i nakłonią do zjedzenia nawet tych warzyw, które do tej pory dziecko negowało.
- **Wspaniałym pomysłem jest zaproszenie dziecka do kuchni, by samo mogło niektóre czynności wykonać i stworzyć swoje własne dania.** Nie bójmy się, że zrobi sobie krzywdę. Jeśli zabezpieczymy teren tak, że nie będzie miało dostępu do niebezpiecznych urządzeń takich jak kuchenka czy piekarnik, to możemy być spokojni. Stwórzmy im miejsce do pracy, nie bójmy się o bałagan i nie bądźmy przesadnie pedantyczni.
- Dzieci, które same coś przygotowują z wykorzystaniem zdrowych smakołyków, które im proponujemy, zjedzą swoje danie ze smakiem. Jest to doskonały sposób na przemykanie elementów zdrowej kuchni i nauczenie prawidłowych nawyków żywieniowych.
- Oczywiście zdrowy tryb życia nie opiera się tylko na jedzeniu. **Trzeba zadbać o ruch naszych pociech.** Wychodźmy na spacer, organizujmy zabawy ruchowe, zachęcajmy ich do zabawy z rówieśnikami. **Ruch to zdrowie zwłaszcza w połączeniu ze zdrowym posiłkiem**

Dieta każdego z nas, a w szczególności dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, powinna być **bogata w produkty dostarczające witamin, mikro- i makroelementów, a także w błonnik, białko, flawonoidy.** Istotne jest, aby dieta była bogata w produkty z różnych grup, bo każda z nich dostarcza innych, ważnych dla zdrowia substancji odżywczych. Drugi istotny element to **zrównoważenie diety.** Przewaga jakichkolwiek składników, podobnie jak niedobór substancji odżywczych, będzie mieć negatywny wpływ na zdrowie i rozwój dziecka. Warto też pamiętać, że to właśnie w dziecięcym okresie kształtujemy prawidłowe nawyki żywieniowe. Doskonale sprawdza się tutaj zasada „**czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci**”. **Osoby, które już w okresie dziecięcym uczone były prawidłowego odżywiania, dużo łatwiej budują prawidłowo zbilansowane menu w wieku dorosłym, dużo rzadziej obserwujemy u takich osób problemy z wagą.**

**Według rekomendacji Instytutu Żywności i Żywienia ujętej w Piramidzie Zdrowego Żywienia dla Dzieci** <https://www.youtube.com/watch?v=tRfdknaK7Kw> na talerzu znaleźć powinno się prawie wszystko, jednak w odpowiednich proporcjach. I tak w prawidłowej diecie dziecka produkty zbożowe powinny być dostarczane **minimum pięć razy dziennie**, ważne jest też **mleko i inne produkty mleczne, mięso, drób, ryby, jaja, a także rośliny strączkowe i np. orzechy.** Szczególnie ważną grupę stanowią **warzywa i owoce**, które powinny być podawane dzieciom również min. **pięć razy dziennie, w ramach głównych posiłków oraz jako przekąski.** Mówiąc o owocach i warzywach, mamy na myśli wykonane z nich soki, a także produkty mrożone czy np. suszone. **Tłuszcze powinny być raczej dodatkiem i pochodzić głównie z ryb oraz roślin.** W ograniczonych i zrównoważonych proporcjach **należy podawać dzieciom cukier** – najlepiej, aby jego źródłem były produkty, w których występuje on naturalnie, czyli np. owoce oraz soki owocowe.

- **Dzieci z pewnością zachęci do zdrowego odżywiania się filmik:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=mOsQijzrMME&t=3s>
- **Zachęcamy również rodziców do zapoznania się z informacjami zawartymi w prezentacji - oto link** <https://www.edukator.pl/presentation/show/?uid=05afe342add6d841ce95cc3c41ec43a1a77e65e6>

Artykuł opracowany na podstawie informacji zawartych na stronach internetowych, wykorzystano linki:

<https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/zdrowe-odzywianie/zywienie-dzieci-zasady-zdrowej-diety-dla-dziecka-aa-hWHY-RnxL-WnBe.html>

<https://www.canalpluskuchnia.pl/artykuly/dzieci-i-zdrowe-odzywianie>

<https://parenting.pl/prawidlowe-odzywianie-dziecka-w-wieku-przedszkolnym-i-szkolnym-na-co-zwrocic-uwage>