

„Wpływ odżywiania dzieci w wieku przedszkolnym na ich zdrowie i prawidłowy rozwój”

Już w wieku przedszkolnym należy wykształcać u dzieci świadomość oraz prawidłowe nawyki żywieniowe. Ma to wpływ na ich zdrowy i harmonijny rozwój. Stosowanie się do poniższych wskazówek z pewnością pomoże nam w zadbaniu

Kontrolowanie jakości i wielkości posiłków oraz pór 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. Należy podawać dziecku posiłki różnorodne i bogate w składniki odżywcze, przygotowywane z produktów wysokiej jakości. Ważna jest kontrola wielkości porcji i dostosowanie jej do wieku i rozwoju fizycznego dziecka oraz jego aktywności w ciągu dnia.

Dbanie 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. Należy dbać o to, by w przyszłości dziecko mogło wspominać radość wspólnych posiłków.

Przekazywanie wiedzy na temat zdrowego odżywiania i korygowanie nieprawidłowych informacji.

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. Należy korygować informacje nieprawidłowe lub takie, które nakłaniają dziecko do niewłaściwych zachowań żywieniowych – szczególnie te pochodzące z mediów i reklam produktów typu słodczyce, lody, słone przekąski czy słodkie desery mleczne.

Informowanie o tym, co dziecko może, a czego nie powinno jeść.

Rodzice mają prawo kształtować nawyki żywieniowe dziecka zgodnie ze swoimi przekonaniem. Powinni oni informować opiekunki, pracowników żłobków i przedszkoli, a także babcie i dziadków, wujków oraz ciotki o tym, co ich dziecko może, a czego nie powinno jeść.

Dawanie przykładu.

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

pizzę. Należy dawać dziecku przykład, by mogło postępować tak, jak postępują dorośli, a nie tak, jak mówią, że powinno być.

Propagowanie aktywności fizycznej.

Należy propagować codzienną, regularną aktywności fizyczną dziecka i uczestniczyć w niej. Rodzice mogą zabrać dziecko na wspólny spacer, przejażdżkę na rowerze, basen. Nie muszą dotrzymywać dziecku kroku w każdej aktywności, ale dawać mu przykład oraz wzorce aktywnego życia. Ograniczyć siedzący tryb życia do minimum – zezwalać dziecku na maksymalnie 1 godzinę dziennie przed komputerem lub telewizorem. W miarę możliwości nie instalować tych urządzeń w pokoju dziecka.

Zapewnienie dziecku dostępu do zdrowych produktów.

Zamiast kalorycznych i mało odżywczych przekąsek, słodyczy, lodów i słodzonych napojów, dziecko powinno mieć podsuwane owoce oraz warzywa – jako przekąski oraz stały element posiłków. W ten sposób nie tylko zapewnimy mu dostęp do wartościowych produktów o dużej wartości odżywczej, ale też wpłyniemy na kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych.

Wybieranie niskotłuszczowych produktów mlecznych.

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. Należy wybierać produkty mleczne ze zmniejszoną zawartością tłuszczu oraz bez dodatku cukru. Zamiast jogurtu owocowego lub mlecznego deseru wybierzmy jogurt naturalny i dodajmy do niego świeże owoce.

Ograniczenie podjadanie pomiędzy posiłkami.

Zbyt częste jedzenie może niekorzystnie wpływać na metabolizm dziecka. Powinniśmy ograniczyć dziewczynom podjadanie pomiędzy posiłkami, szczególnie podczas zajęć, które nie wymagają ruchu oraz gdy dzieci się nudzą, szczególnie produkty słodkie oraz słone przekąski.

Pozwolenie dziecku na decydowanie o tym, ile je.

Jeśli wskaźnik masy ciała dziecka jest prawidłowy, regulujmy ilość spożywanych przez dziecko kalorii oraz substancji odżywczych poprzez podawanie mu odpowiednich produktów, ale pozwólmy dziecku decydować samodzielnie o tym, ile zje. Zbytnia presja związana z jedzeniem może zaburzać naturalny mechanizm samokontroli łaknienia.

Opracowała Anna Pałczyńska