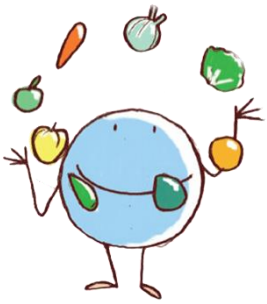
Więcej wiem - zdrowiej jem!



JAK SKUTECZNIE ZMIENIĆ NAWYKI ŻYWIENIOWE?

Skutki zdrowotne złych nawyków i błędów żywieniowych ujawniają się zwykle po kilku, kilkunastu latach. Warto zadbać nie tylko o właściwy skład posiłków, ich wielkość i różnorodność, lecz także o odpowiednie pory ich spożywania.
Rodzice są wzorem dla swoich dzieci, więc należy przyjrzeć się własnym nawykom związanym z odżywianiem i postarać się wyeliminować te, które są szkodliwe dla zdrowia. Nie można bowiem oczekiwać, że rodzic, który np. sam nie je śniadań, nie lubi warzyw, a posiłki popija napojami gazowanymi, przekona swoje dziecko do racjonalnego odżywiania. Warto też wprowadzać w rodzinie nowe zwyczaje – np. zwyczaj wspólnego z dzieckiem wymyślania i przygotowywania zdrowego posiłku, wspólne wyprawy po warzywa i owoce, zastępowanie słodyczy pestkami słonecznika, dyni, orzechami, migdałami.
Dobrym zwyczajem jest również czytanie etykiet zamieszczanych na produktach spożywczych i wybieranie tych artykułów, które są najbardziej naturalne i nie zawierają szkodliwych dla zdrowia substancji.

Jak skutecznie zmienić złe nawyki żywieniowe?

Przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka! Trudno je zmienić, ale warto podjąć to wyzwanie. Zmiana złego nawyku może trwać od kilku dni do kilku tygodni, jednak czasem potrafi zająć nawet kilka miesięcy. Zależy to od motywacji, siły przyzwyczajenia i korzyści, jakie przyniesie zmiana.

5 pomocnych wskazówek w zmianie nawyków:

1. Nazwijcie nawyk.
Musicie uświadomić sobie i dziecku, że czynność, o której mówimy stała się nawykiem, a zaprzestanie jej wykonywania sprawia ogromną trudność.

2. Gotowość do zmian.
Podejmijcie wspólną i świadomą decyzji o wprowadzeniu zmiany.

3. Rozmowa.
Porozmawiajcie i wytłumaczcie dziecku potrzebę zmiany, tak żeby zaakceptowało Wasz plan. Zaproponujcie dziecku inną czynność (np. zajęcia sportowe, wspólne zdrowe gotowanie), która zastąpi mu dotychczasowe zwyczaje.

4. Jeden nawyk.
Skupcie się na jednym przyzwyczajeniu, by konsekwentnie i systematycznie pracować nad nim każdego dnia.

5. Wytrwałość i wsparcie.
Mogą pojawić się wątpliwości czy chęć powrotu do złego nawyku. Starajcie się nie poddawać, poproście o pomoc najbliższych. Okazujcie dziecku wsparcie.

W Nowym Roku 2022 życzymy
wytrwałości w podejmowaniu trafnych wyborów żywieniowych,
a przede wszystkim dużo zdrowia i uśmiechu na co dzień.

Grudzień 2021r
koordynatorzy Sz P Z
Małgorzata Płatek
Magdalena Wojcieszek