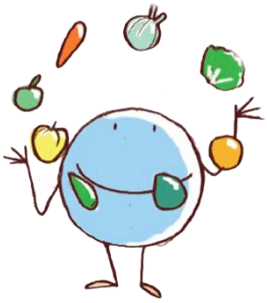
Więcej wiem - zdrowiej jem!



JEDZ ZDROWO I KOLOROWO !!!

Zachęcaj swoje dziecko do tego, by jadło zdrowe i urozmaicone posiłki. Dzięki temu nie utyje.

Posiłki powinny być dla dzieci przyjemnością i momentem pozytywnych przeżyć kulinarnych. Warto je uatrakcyjnić i utrwalać w dziecku przekonanie, że "zdrowe" oznacza smaczne, urozmaicone i kolorowe.

Podczas przygotowywania posiłku powinniśmy brać pod uwagę wiele elementów, m.in. wartość odżywczą, apetyczny wygląd, czy czas przyrządzenia potrawy. Jak więc żywić dziecko, aby zachować zasady prawidłowego odżywiania, a jednocześnie uwzględnić te dania i produkty, które nasza pociecha lubi i chętnie zjada?

Rozmaitość na talerzu

Bardzo ważnym czynnikiem diety jest urozmaicenie. Od najmłodszych lat warto przyzwyczajać malucha do różnych smaków i kolorów potraw. Rodziców nie powinien zniechęcać fakt, że dziecko nie chce czegoś jeść. Czasami wystarczy zmienić formę podania, kolorystykę, czy też sposób przyrządzenia, aby dziecko zachęcić do spróbowania potrawy. Ważne jest kształtowanie wyobraźni żywieniowej dziecka, zachęcanie go do wspólnego gotowania i tworzenia czasami prostych, a czasami skomplikowanych dań.

Jaki ojciec, taki syn

Nawyki żywieniowe dzieci kształtowane są od najmłodszych lat, przede wszystkim przez rodziców i opiekunów. Dziecko naśladuje dorosłych w ich zachowaniach. Musimy zdawać sobie sprawę, że nasze wybory, podejście do produktów spożywczych, sposób konsumpcji, zachowanie przy stole, będą powielane przez nasze dzieci. Dawanie dobrego przykładu jest nieodzownym elementem właściwej edukacji żywieniowej.

Rodzinna biesiada

Pośpiech nie sprzyja kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych. Pamiętajmy więc o miłej i spokojnej atmosferze w czasie jedzenia. Starajmy się także choć jeden posiłek w ciągu dnia zjeść razem z dzieckiem. Wspólne śniadania, obiady lub kolacje dają rodzicom możliwość pokazania prawidłowych, prozdrowotnych zachowań żywieniowych, z których dzieci na pewno wezmą przykład.

Listopad 2021r

koordynatorzy Sz P Z
Małgorzata Płatek
Magdalena Wojcieszek