

*"Mądry człowiek powinien wiedzieć, że zdrowie jest jego najcenniejszą własnością ..."*

*Hipokrates*

*Jak przekonać niejadka do zdrowego jedzenia ?*

*Nic prostrzego !*

*Zaproś dziecko do wspólnej zabawy w gotowanie !*

*Dobry humor, pozytywne nastawienie oraz wsparcie kogoś bliskiego pozwoli dziecku pozbyć się uprzedzeń, przełamać wiele barier i zahamowań.*

\*

## **Jak dzieci mogą pomóc w kuchni? - lista czynności według wieku:**

### **3 - latek**

Trzylatki są bardzo entuzjastycznymi uczniami. Potrafią już prawidłowo koordynować swoje ruchy i są gotowe do dalszego rozwoju swoich umiejętności pracy rąk, nadgarstków i placów.

Dziecko w tym czasie może robić wszystko co 2-latek, a ponadto:

- Dodawać składniki np. do sałatki, zupy.
- Rozmawiać o gotowaniu.
- Wyciskać sok z owoców cytrusowych.
- Przelewać ciecze z jednego naczynia do drugiego – dzieci najczęściej napełniają naczynia po same brzegi, przez co rozlewają napoje. Aby temu zapobiec należy zaznaczyć na kubku linię do której maluch ma nalać ciecz. Można to zrobić za pomocą gumki recepturki lub markera. Dziecku do przelewania najlepiej dać mleko, wodę lub sok owocowy. Unikamy zabawy z gorącymi napojami!
- Mieszać np. ciasto na naleśniki, farsze, pasty – gdy dziecko uczy się tej czynności, można zacząć od mieszania czystymi rękami, bez użycia przyborów kuchennych.

W ten sposób maluch poznaje też różne tekstury. Następnym krokiem może być użycie drewnianej łyżki.

- Zagniatać ciasto i formować z niego kształty.
- Wycinać z folii aluminiowej kwadraty do zawijania jabłek, kukurydzy lub ziemniaków.
- Nazywać i liczyć produkty spożywcze.

## 4 – latek

Dzieci w wieku 4-lat lubią robić więcej rzeczy samodzielnie. Ich ruchy są bardziej skoordynowane. W tym czasie dalej doskonali umiejętności pracy swoich palców i swoją zręczność.

Dziecko może robić wszystko co 3-latek, a ponadto:

- Obierać jajka ugotowane na twardo i niektóre owoce np. pomarańcze, banany
- Rozbijać jajka
- Tworzyć kształty z ciasta poprzez walcowanie np. kulki serowe, klopsiki. Można pokazać dziecku jak uformować kulkę np. z ciasta a potem ją spłaszczyć w koło. Ten typ zabawy jest też dobrym momentem na dyskusję z dzieckiem na temat kształtów.
- Miażdżyć widelcem miękkie składniki np. banana, ziemniaki, jajka
- Przesiewać sypkie produkty przez sito np. mąki
- Pomagać w odmierzaniu suchych składników na wadze
- Pomagać przy robieniu kanapek i sałatek
- Panierować kotlety
- Nakrywać do stołu

## 5 – latek

Pięcioletki bardzo chętnie pomagają w kuchni i są dumni z nabytych umiejętności. Często się tym chwala przed innymi. Dalej doskonali koordynację wzrokowo-ruchową i umiejętności motoryczne.

Dziecko może robić wszystko co 4-latek, a ponadto:

- Odmierzać za pomocą miarki – najlepiej zacząć od odmierzania łyżką np. mąki, kaszy i wyrównywania powierzchni. Kolejnym krokiem jest odmierzanie cieczy za pomocą miarki, nalewanie pół szklanki, trzy czwarte filiżanki itp.
- Kroić owoce i warzywa tępym nożem – należy pokazać dziecku jak podtrzymywać produkty i jak je umieszczać na tatce, w jaki sposób powinno trzymać nóż, w jaki sposób kroić. Warto najpierw przed krojeniem poćwiczyć z maluchem odruch piłowania.
- Trzeć na tarce – należy pokazać w jaki sposób trzymać tarkę, jak trzymać palce z dala od tarki. Najlepiej zacząć od delikatnych produktów np. sera, jabłka, kapusty.
- Ubijać białka jajek – użyj miski antypoślizgowej lub umieść naczynie na wilgotnym ręczniku.
- Ucierać masy do ciasta, pasty.

Pamiętaj o 10 zasadach zdrowego żywienia.

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).

2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach:  $\frac{3}{4}$  – warzywa i  $\frac{1}{4}$  – owoce.

3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.

4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i częściowo – serem.

5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

### Model talerza żywieniowego dla dziecka 4 – 6 lat (1400 kcal)



# Nowa piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej



Spożywanie zalecanych w piramidzie różnorodnych produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia.

Przygotowała  
*Joanna Niedźwiedź*