

W jaki sposób kształtować zdrowe nawyki żywieniowe u dzieci

Najlepszy czas na kształtowanie zdrowych nawyków

Przekazywanie dzieciom prawidłowych nawyków żywieniowych zaczyna się tak naprawdę już w momencie, gdy do diety dziecka wprowadzane są pierwsze pokarmy, a więc w czwartym–piątym miesiącu życia. Z punktu widzenia powodzenia tego przedsięwzięcia i uzyskania najlepszych efektów jest to również najlepszy czas na uczenie prawidłowych nawyków żywieniowych. Pomiędzy trzecim a czwartym miesiącem życia dziecko wykazuje bowiem największą chęć do poznawania nowych smaków. Następnie pomiędzy szóstym a dziesiątym miesiącem życia pojawia się u niego gotowość do poznawania nowych struktur. Jest to podyktowane zwiększeniem jego umiejętności gryzienia. Wprowadzenie zdrowego i dostosowanego pod względem konsystencji pokarmu nie tylko sprzyja prawidłowemu rozwojowi malucha, ale także rzutuje na to, co będzie chciał jeść na dalszym etapie życia.

Na okres przedszkolny przypada z kolei dość trudny czas, w którym u podopiecznych pojawia się tendencja do neofobii, tj. brak zainteresowania nowymi produktami i niechęć do ich próbowania i jedzenia. Jeżeli więc w pierwszym okresie życia rodzic lub opiekun nie wykorzysta odpowiednio tego czasu, w kolejnych latach wprowadzanie zdrowych nawyków żywieniowych może okazać się bardzo trudne. Absolutnie nie oznacza to jednak, że nie da się już nic zrobić ani tym bardziej, że upowszechnianie zdrowego żywienia nie jest konieczne. Jest wręcz na odwrót. Edukacja w zakresie zdrowego żywienia jest bowiem procesem, który polega na systematycznym przekazywaniu cennych informacji. Jest ona również uzależniona od aktualnego stanu wiedzy i badań naukowych. Wprowadzanie jej od najmłodszych lat może przynieść najlepsze skutki w przyszłości.

Na co w szczególności należy zwrócić uwagę?

Gdy mowa o prawidłowych nawykach żywieniowych, warto na początku odpowiedzieć sobie na pytanie, czym jest zdrowe żywienie, które chcemy promować u najmłodszych.

• **Zachęcanie do spożywania warzyw i owoców**

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia zalecenia ilościowe dotyczące spożycia warzyw i owoców spełnia jedynie 15 proc. dzieci. Polska zajmuje przedostatnie miejsce wśród krajów unijnych pod względem ilości warzyw i owoców przypadających na jednego mieszkańca. Zalecane spożycie tych produktów przez dzieci w wieku przedszkolnym wynosi 500 g dziennie (bez ziemniaków), z czego warzywa powinny stanowić większą część. W praktyce oznacza to, że warzywa i owoce powinny znaleźć się w każdym posiłku w ciągu dnia.

• **Ograniczenie spożycia cukru**

Wysokie spożycie cukru w diecie wiąże się m.in. z ryzykiem wystąpienia otyłości, cukrzycy typu 2 czy próchnicy. Ograniczanie go w diecie dziecka nie powinno, więc być traktowane w kategorii zabierania mu najlepszych i najsmaczniejszych przekąsek, ale dbania o jego zdrowie teraz i w przyszłości. Problem stanowi tu nie tyle posłodzenie herbaty czy delikatne dosłodzenie kompotu, ile wszechobecnie występujący cukier – od płatków śniadaniowych, przez wody smakowe, po jogurty owocowe. Efekty tego widać w badaniach przeprowadzonych przez Instytut Matki i Dziecka z 2010 r., w których wykazano, że spożycie cukru przez najmłodsze dzieci, w wieku 13–36 miesięcy, przekracza dopuszczalne normy niemal o połowę. Wraz z wiekiem dziecka spożycie cukru niestety nie spada, a jeszcze wzrasta.

• **Ograniczenie spożycia soli**

Podobnie jak w przypadku cukru, spożycie soli w społeczeństwie jest, co najmniej dwukrotnie wyższe niż zalecane. Spożycie soli na tym poziomie może mieć groźne konsekwencje dla zdrowia w przyszłości, powodując np. nadciśnienie czy nowotwory żołądka. Warto, więc już od najmłodszych lat kształtować u dzieci preferencje smakowe poprzez ograniczenie dodatku soli i wybieranie produktów nieprzetworzonych.

• **Promocja picia wody**

Woda jako napój naturalny i niezawierający kalorii powinna być szczególnie popularyzowana do picia wśród dzieci.

• **Regularność posiłków**

Nie tylko dobór produktów spożywczych, ale również przyzwyczajenie do regularnego spożywania posiłków stanowi istotny element zdrowych nawyków żywieniowych. Wiek przedszkolny jest bardzo dobrym okresem w życiu dziecka, by uczyć się regularności jedzenia.

Przykład idzie z góry, czyli rola rodzica

• Rodzina

Edukacja żywieniowa dziecka odbywa się zarówno w domu rodzinnym, jak i w placówce. Największe znaczenie w kształtowaniu zachowań żywieniowych malucha mają rodzice i rodzina. Odbywa się to bezpośrednio – poprzez podawanie dziecku określonych potraw, a także pośrednio – poprzez kształtowanie postawy wobec jedzenia. Wpływ na wybór rodziców ma z kolei ich wiedza żywieniowa. Dlatego niezwykle istotne jest przekazywanie odpowiednich informacji rodzicom dzieci uczęszczających do przedszkola, m.in. poprzez plakaty, rozmowy, warsztaty i pogadanki. Jeżeli rodzina nie zadba o kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, w placówce będzie znacznie trudniej przekonać dziecko do próbowania nowych produktów, jedzenia warzyw itp. Istotne jest również dawanie dobrego przykładu. Jeżeli rodzic sam nie lubi warzyw i nigdy nie je ich do obiadu, raczej nie powinien się dziwić, że jego pociecha zachowuje się w ten sam sposób. Dziecko obserwuje zachowania rodziców i naśladuje je. Istotnym czynnikiem jest ponadto wspólne spożywanie posiłków w rodzinie. Badania dowodzą, że dzieci jadające obiady z całą rodziną spożywały średnio więcej warzyw, owoców, błonnika i mikroelementów, a mniej żywności smażonej i słodzonych napojów. Przekazywanie prawidłowych nawyków żywieniowych może odbywać się także dzięki zaangażowaniu dziecka w przygotowywanie posiłków i ich planowanie. Nawet najmłodsze dzieci mogą wykonywać proste czynności w kuchni, takie jak mieszanie, dodawanie, ścieranie miękkich produktów na tarce czy miksowanie. Pokazanie maluchom, że jedzenie czy jego przygotowywanie może być dobrą zabawą, będzie stanowiło kolejny element w ich edukacji żywieniowej.

Dlaczego to takie ważne?

Zachowania zdrowotne kształtowane są przez całe życie, ale to okres dzieciństwa w największym stopniu wpływa na sposób żywienia w przyszłości. Warto wykorzystać ten czas, zwłaszcza, gdy dziecko uczęszcza do przedszkola, gdzie ma zapewniony dostęp do wszystkich posiłków. Edukacja żywieniowa powinna być traktowana, jako zadanie długofalowe i „inwestycja“ w zdrowie dziecka w przyszłości, a w jej proces powinni być zaangażowani rodzice, dyrekcja oraz personel placówki. Wspólne i spójne działania edukacyjne gwarantują największy sukces i w największym stopniu mogą wpłynąć na rozwój prawidłowych nawyków żywieniowych najmłodszych.