

Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych u dzieci

Kształtowanie nawyków żywieniowych u dzieci jest procesem złożonym, rozpoczynającym się we wczesnym dzieciństwie. Czas przedszkola to okres szczególnie sprzyjający nabywaniu przez dziecko prawidłowych nawyków żywieniowych. Dziecko w wieku trzech lat, zgodnie z normami rozwojowymi, wchodzi w etap, w którym jego posiłki są mniej więcej takie same jak dorosłych. Nie jada już zupek czy przecierów, lecz zasiada do stołu z rodziną, gdzie podaje mu się takie same posiłki (wykluczając oczywiście te, których nie powinno jeść np. kofeina, grzyby, intensywne przyprawy itd.). Jakość i smak oraz skład dań to pierwsze wzory odżywiania się, jakie dziecko przyswaja - warto więc zadbać, aby były właściwe:

Regularność posiłków – zaleca się spożywanie dziennie pięciu niezbyt obfitych posiłków w regularnych porach dnia. Tak ukształtowany nawyk zapewnia lepsze samopoczucie, gdyż nie dopuszcza do długotrwałego uczucia głodu i co się z tym wiąże do przejadania się. Organizm odżywiany często w sposób nieobciążający układu trawiennego ma szybszy metabolizm, dzięki czemu lepiej oczyszcza się z toksyn, co podnosi ogólną kondycję i pozytywnie wpływa na system immunologiczny.

Stopień obfitości posiłków – do dobrych nawyków żywieniowych zalicza się spożywanie solidnych śniadań, które dają organizmowi „paliwo” do wytężonego wysiłku, szczególnie ważne dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Badania dowiodły, że dzieci głodne mają większe trudności z przyswajaniem wiedzy i gorsze wyniki w nauce. Równie ważne jak spożywanie solidnych śniadań jest unikanie obfitych kolacji obciążających na noc układ trawienny, spowalnianie metabolizmu i gorsze wysypianie się. Często jedzenie przez dzieci późnych i ciężkich kolacji prowadzi do nocnych przebudzeń i koszmarów.

Jakość posiłków - należy unikać sztucznych produktów imitujących naturalne, nie przyzwyczajać dziecka do jedzenia tłuszczów sztucznie utwardzanych obecnych w słodyczach, przekąskach i ciastkach o bardzo długim terminie ważności. Warto zwracać uwagę na znaki jakości na opakowaniach żywności i czytać etykiety

Wspólne przyrządzanie posiłków - wspólne przyrządzanie z dzieckiem zdrowych posiłków to znakomity sposób na ukształtowanie u dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych. Własnoręcznie przygotowane sałatki, zupy czy ciasta smakują najlepiej, a wczesne osvajanie dzieci z kuchnią to nieoceniony kapitał w życiu dziecka, które staje się samodzielne i zaradne

Kultura stołu – tradycja wspólnego, rodzinnego spożywania posiłków przy stole to niezwykle ważny czynnik. Choć warunki współczesnego życia nie zawsze pozwalają na rodzinne celebrowanie posiłków to warto zadbać, aby choć jeden z nich był regularnie spożywany wspólnie. Dziecko uczy się wtedy właściwego zachowania w sytuacjach towarzyskich, estetycznego jedzenia i spędzania czasu z innymi.

Zdrowa żywność i prawidłowe nawyki są podstawą zdrowego życia i przynoszą korzyści dla osób w każdym wieku a uczenie dzieci zasad zdrowego odżywiania się od najmłodszych lat pomoże w budowaniu pozytywnego stosunku do jedzenia w dorosłym życiu.

Opracowanie : MARZENA

na podstawie artykułu dr Agnieszki Pilichowskiej w „Bliżej przedszkola”