

ŻYWIENIE DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

KONTROLUJ JAKOŚĆ I WIELKOŚĆ POSIŁKÓW ORAZ PORY ICH PRZYJMOWANIA

W prawidłowym żywieniu bardzo ważna jest regularność. Dziecko w wieku przedszkolnym powinno otrzymywać 4-5 posiłków dziennie w odstępach co 3-4 godziny. Podawaj dziecku posiłki różnorodne i bogate w składniki odżywcze, przygotowywane z produktów wysokiej jakości. Kontroluj wielkość porcji, dostosowując ją do wieku i rozwoju fizycznego dziecka oraz jego aktywności w ciągu dnia.

ZADBAJ O TO, BY KAŻDY POSIŁEK BYŁ WYJĄTKOWYM WYDARZENIEM



Dla kształtowania odpowiednich wzorców związanych z jedzeniem bardzo ważne jest regularne spożywanie posiłków w gronie rodzinnym, podkreślanie roli wspólnych posiłków w relacjach międzyludzkich oraz promowanie właściwych wzorców zachowania podczas posiłków. Zadbaj o to, by w przyszłości Twoje dziecko mogło wspominać radość wspólnych posiłków.

PRZEKAZUJ WIEDZĘ NA TEMAT ZDROWEGO ŻYWIENIA I KORYGUJ NIEPRAWIDŁOWE INFORMACJE

Zakupy spożywcze, wizyta na targu lub w ogródku, wspólne przygotowywanie posiłków – to wspaniałe okazje, by w przystępny i ciekawy sposób przekazywać dziecku wiedzę na temat zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia. Koryguj informacje nieprawidłowe lub takie, które nakłaniają dziecko do niewłaściwych zachowań żywieniowych – szczególnie te pochodzące z mediów i reklam produktów typu **slodycze, lody, słone przekąski czy słodkie desery mleczne.**



DAWAJ PRZYKŁAD



Namawianie dziecka do jedzenia warzyw i owoców oraz celebrowania posiłków na nic się nie zda, gdy w tym samym czasie rodzice zjadają pospiesznie danie typu fast food albo chipsy. Dawaj dziecku przykład, by mogło postępować tak, jak Ty postępujesz a nie tak, jak mówisz, że powinno być.

PROPAGUJ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ



Bądź propagatorem codziennej, regularnej aktywności fizycznej Twojego dziecka i uczestnicz w niej. Zabierz dziecko na **wspólny spacer, przejażdżkę na rowerze, basen**. Nie musisz dotrzymywać dziecku kroku w każdej aktywności, ale dawaj mu przykład oraz wzorce aktywnego życia. Ogranicz siedzący tryb życia do minimum. Nie umieszczaj tych urządzeń elektronicznych w pokoju dziecka.

OGRANICZAJ PODJADANIE POMIĘDZY POSIŁKAMI

Zbyt częste jedzenie może niekorzystnie wpływać na metabolizm dziecka. Ograniczaj podjadanie pomiędzy posiłkami, szczególnie podczas zajęć, które nie wymagają ruchu oraz gdy dziecko się nudzi. Ogranicz szczególnie produkty słodkie oraz słone przekąski.



Opracowanie:
Katarzyna Skoczek