

Prawidłowe żywienie dzieci jest warunkiem zdrowego rozwoju fizycznego i umysłowego, a także wzmacnia odporność naszych pociech. Zdrowa dieta dla dziecka to nie tylko dobrze skomponowany obiad, ale także przekąski, po które dzieci sięgają w różnych sytuacjach i o różnych porach dnia.

Główne zasady zbilansowanej diety to:

- spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia z zachowaniem przerw nie dłuższych niż 4 godziny,
- spożywanie produktów żywnościowych zgodnie z Piramidą Zdrowego Żywienia (patrz niżej – Piramida Zdrowia), a więc z uwzględnieniem proporcji pomiędzy poszczególnymi składnikami żywności, które powinny znajdować się w diecie,
- zjadanie co najmniej 5 porcji różnych warzyw i owoców dziennie,
- zjadanie przynajmniej 2 porcji ryb tygodniowo,
- wypijanie co najmniej 1,5 l wody w ciągu dnia, unikając słodzonych napojów,
- ograniczenie soli, szczególnie zwrócenie uwagi na niedosalanie potraw, a zamiast tego stosowanie różnych przypraw ziołowych,
- ograniczenie cukru oraz niezdrowych przekąsek (słodycze, chipsy), które można zastąpić naturalnymi odpowiednikami: ziarna słonecznika, orzechy, warzywa.

Dlaczego warto jest zjeść pierwsze śniadanie przed wyjściem do przedszkola/szkoły?

Pierwsze śniadanie spożyte po przebudzeniu to pierwszy posiłek po długiej nocnej przerwie. Pełnowartościowe śniadanie powinno zawierać wszystkie składniki odżywcze, tj. białko, tłuszcz i węglowodany. Może to być np. kanapka z pieczywa żytniego na zakwasie z wędliną drobiową, liściem sałaty, pomidorem i szczypiorkiem. Dobrze byłoby wypić też szklankę mleka lub zjeść jogurt naturalny. Dzięki takiemu śniadaniu glukoza jest stopniowo uwalniana do krwi, co wpływa korzystnie na funkcjonowanie mózgu. Właściwie zbilansowany poranny posiłek uchroni nas przed napadem nagłego głodu, poprawi pamięć i koncentrację.

Zdrowe odżywianie to kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych i takich relacji z jedzeniem, które będą pomagały w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. W kształtowaniu nawyków istotną rolę odgrywają **zachowania żywieniowe całej rodziny**, ponieważ dziecko uczy się poprzez naśladowanie swojego najbliższego otoczenia.

7 rad, według Eweliny Hajkiewicz - dietetyka oraz specjalisty do spraw żywienia niemowląt i małych dzieci:

1. ZDROWE ŻYWIENIE DZIECI ROZPOCZYNA SIĘ NA WSPÓLNYCH ZAKUPACH - Zdrowe żywienie dzieci zaczyna się w sklepie - a precyzyjniej w tym, co wkładamy do koszyka ???? Wspólne zakupy mogą mieć dla dziecka formę zabawy edukacyjnej. **Zgadywanki, wyliczanki, wymyślanie kreatywnych wyzwań - wspólne zakupy to świetna okazja żeby pokazać i wyjaśnić dziecku dlaczego do naszego koszyka trafiają te, a nie inne produkty.**

2. WSPÓLNE PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW - Wspólne gotowanie może być inspirującą zabawą dla dziecka. **Dzieci, pomagając rodzicom przy przygotowaniu posiłków uczą się wyborów naturalnych i nieprzetworzonych produktów.**

3. ZDROWE ŻYWIENIE DZIECI TO RÓŻNORODNE POSIŁKI - Przygotowując posiłki korzystajmy z różnych grup produktów. Jedzmy sezonowe i kolorowe warzywa i owoce, które są atrakcyjne dla dziecka. Wykorzystujmy w kuchni różne przyprawy i przede wszystkim dajmy dziecku uczestniczyć w ich wyborze. **Przyrządzajmy posiłki w różny sposób tak, aby dziecko miało okazję poznać jeden produkt z wielu różnych stron.**

4. ATRAKCYJNY WYGLĄD POSIŁKU – tak naprawdę jemy oczami. Dlatego ładnie przygotowany posiłek zachęca do zjedzenia czy spróbowania, jeśli jest podawany po raz pierwszy. **W kontekście jedzenia i zdrowego żywienia dzieci - wygląd często ma znaczenie**

5. ZDROWE ŻYWIENIE DZIECI PROWADZI DO BUDOWANIA DOBRYCH RELACJI Z JEDZENIEM- Nie traktujmy słodczy jako bardzo ważnego elementu w życiu i nie łączmy jedzenia słodczy z negatywnymi i pozytywnymi stanami emocjonalnymi.

6. REAGOWANIE NA GŁÓD I SYTOŚĆ - W zdrowym żywieniu dzieci ważne jest, aby nauczyć się reagowania na sygnały głodu i sytości. **Jedzmy, kiedy poczukujemy się głodni, a przestańmy, kiedy jesteśmy najedzeni.**

7. NIEPODJDANIE MIĘDZY POSIŁKAMI - Dziecko, które ma wprowadzoną regularność posiłków (śniadanie, obiad, kolacja oraz drugie śniadanie i podwieczorek) nie musi jeszcze dodatkowo podjadać między tymi posiłkami. **Nadprogramowe przekąski przy 5 posiłkach niepotrzebnie spowodują, że dziecko nie będzie chciało zjeść pożywnego dania.**

Źródło- Internet