

## **Nawyki żywieniowe dzieci.**



Edukację żywieniową dzieci należy podjąć już od najwcześniejszych lat, gdyż wtedy kształtują się już preferencje żywieniowe /np. upodobania do smaku słodkiego i słonego/, w myśl przysłowia „ Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”.

Zachowania żywieniowe dzieci, błędy takie jak nieregularność, opuszczanie posiłków czy emocjonalne ich spożywanie są efektem naśladowania stylu życia dorosłych.

Prawidłowe żywienie w pierwszych latach życia znacząco wpływa na ryzyko powstawania chorób cywilizacyjnych w życiu dorosłym / otyłość, nadciśnienie tętnicze, choroby sercowo – naczyniowe i miażdżyca/.

### **Najczęstsze błędy żywieniowe to:**

- zbyt małe spożycie warzyw i owoców;
- zbyt małe spożycie produktów zbożowych pełnoziarnistych;
- zbyt małe spożycie mleka i przetworów z mleka ;



- wzrost spożycia żywności wysokoprzetworzonej / np. pizzy, hamburgerów, frytek/;
- wzrost spożycia słodkich napojów i słodkich przekąsek.

### **Konsekwencje błędów żywieniowych:**

- niedobór żelaza, wapnia, potasu, magnezu, jodu, witaminy D.
- nadmiar soli i cukru.

Ważnym elementem w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci jest dbałość o regularność posiłków i właściwy ich skład, który będzie gwarantem prawidłowego ich rozwoju.

Brak apetytu na główny posiłek bardzo często spowodowany jest pojadaniem między posiłkami. Dzieci spożywają słodkie, słodkie napoje i soki. Niestety rodzice bardzo często traktują te produkty jako nagrodę i element wychowawczy. Nagradzając dziecko za dobre zachowanie cukierkiem lub batonikiem uczymy je, że słodkie są lepszym jedzeniem niż inne wartościowe produkty.

Dorośli często jadają nieregularnie, opuszczają posiłki – dzieci naśladowują ich zachowania, a tym samym pomijają śniadania, które są najważniejszym posiłkiem w diecie.

Prawidłowo zbilansowane śniadanie powinno zawierać **węglowodany, białka oraz tłuszcze.**



W jego skład powinny wchodzić:

- produkty mleczne / zupa mleczna lub mleko lub napoje mleczne lub kefir, jogurt czy maślanka;
- pieczywo – najlepiej pełnoziarniste i/ lub płatki zbożowe;
- masło;
- produkt białkowy – chuda wędlina, jajko, ser lub ryba ;
- warzywa i/ lub owoce;
- woda bezsmakowa lub napoje bez dodatku cukru / ewentualnie słodzone miodem/.

Aby zachęcić dziecko do jedzenia należy zadbać o atrakcyjność podania posiłku oraz o jego urozmaicenie. Zadbać o różnorodne posiłki, spożywane w przyjemnej atmosferze, bez konfliktów i problemów.



Należy pamiętać, iż dzieci jednego dnia mają większy apetyt, drugiego zaś mniejszy, zatem wielkość porcji zjadana w tych dniach będzie też różna.

Istotnym problemem w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych dzieci jest mała aktywność fizyczna, brak ruchu, który zwiększa ryzyko nadwagi. Dzieci od najmłodszych lat spędzają dużo czasu przed telewizorem i komputerem, co sprzyja konsumpcji wysokokalorycznych przekąsek i napojów.

Narażone są przy tym na reklamy, na które są bardzo podatne, w których często występują postaci z bajek, z którymi się identyfikują, a tym samym domagają się od rodziców reklamowanych produktów, nie zawsze zdrowych. Warto przekonywać dzieci, że ulubieni bohaterowie chętniej zjedliby pokrojona marchewkę czy jabłko niż słodką przekąskę.

## ***Rodzicu kształtuj prawidłowe nawyki żywieniowe przez :***

- 1.** Przyzwyczajanie dziecka od najmłodszych lat do picia naturalnej, bezsmakowej wody.



Ograniczanie podaży słodkich napojów.

- 2.** Zastąpienie kalorycznych, mało wartościowych przekąsek i słodczy przekąskami o dużej wartości odżywczej , głównie warzywami i owocami.



- 3.** Podawanie dziecku ulubionych łakoci w jeden wybrany dzień tygodnia i zawsze na koniec głównego posiłku lub jako podwieczorek. Najlepiej produkty które oprócz cukrów będą zawierały inne składniki odżywcze /może to być ciasto drożdżowe z owocami, biszkopty, budynie, kisiele, koktajle mleczno – owocowe/.
- 4.** Kontrolowanie składu i wielkości posiłków w zależności od wieku i fizycznego rozwoju dziecka.
- 5.** Przestrzeganie regularności spożywania posiłków, eliminowanie pojadania między posiłkami.
- 6.** Pozwalanie dziecku na samodzielne decydowanie o ilości spożywanych posiłków / jeśli bilans zdrowotny dziecka jest prawidłowy/.
- 7.** Stosowanie urozmaiconej diety , obfitującej w pełnoziarniste produkty zbożowe, niskotłuszczowe mleko i jego bezcukrowe przetwory, chude mięsa, chude wędliny, ryby, owoce i warzywa.
- 8.** Unikanie dosalania i dosładzania potraw.
- 9.** W przypadku, gdy dziecko je przez dłuższy okres jeden składnik, nie zmuszajmy dziecka do jedzenia innych produktów, lecz przeczekajmy ten czas, podsuwając stopniowo inne produkty. Zazwyczaj po tygodniu dziecko zaczyna się do nich przekonywać. Dzieci lubią produkty, które znają i boją się próbować nowych. Podejmowanie kolejnych prób wymaga od rodzica cierpliwości i wytrwałości, ale przynosi niewymierne efekty.

- 10.** Nie wywieranie na dzieci presji w związku z jego niechęcią do jedzenia. Mówienie dziecku, że jego siostra czy brat je lepiej lub, że nie wstanie od stołu, jeśli nie zje – dziecko odbiera jako krytykę. Wiązą się z tym negatywne emocje, które zniechęcają dziecko do posiłków. Należy wspierać i chwalić dziecko w podejmowaniu nawet niewielkiej próby .
- 11.** Proponowanie dziecku zdrowych przekąsek / np. gotowe do spożycia, świeże, pokrojone warzywa i owoce/. Zadbanie o ich zapas i ciągły dostęp.



- 12.** Unikanie kupowania niezdrowych przekąsek. Brak ich w domu sprawi, że dziecko nie będzie po nie sięgało. To co znajduje się w lodówce i w szafkach zależy przecież od rodziców.
- 13.** Nie wpływanie na przyzwyczajenia żywieniowe dzieci przez pryzmat własnych negatywnych upodobań. Nawet jeśli nie lubimy pewnych składników i potraw, zachęcajmy i podawajmy je dzieciom.
- 14.** Promowanie właściwych wzorców zachowania dzieci w czasie posiłków, zapewnienie przyjaznej, miłej i pogodnej atmosfery, dawanie im przykładu poprzez swoje zachowanie. Spożywanie wraz z dziećmi zdrowych produktów, a nie tylko nakazywanie ich jedzenia.
- 15.** Robienie zakupów wraz z dziećmi, wspólne przygotowywanie posiłków. Przekazywanie dzieciom podczas tych czynności wiedzy o artykułach spożywczych, ich negatywnych lub zdrowotnych właściwości.