

Jak zachęcić dziecko do zdrowego odżywiania? 06.02.2023r.

W kształtowaniu nawyków podstawową rolę odgrywają zachowania żywieniowe całej rodziny, gdyż dziecko uczy się poprzez naśladowanie najbliższego środowiska. Jak zatem zachęcić dziecko do zdrowego odżywiania?

- **zdrowe żywienie dzieci zaczyna się na wspólnych zakupach!** Wspólne zakupy mogą mieć formę zabawy edukacyjnej. Podczas zakupów jest okazja, by uczyć dziecko, co jest zdrowe, a co nie. Zgadywanki, wyliczanki, wymyślanie kreatywnych wyzwań - wspólne zakupy to idealna okazja, by pokazać i wytłumaczyć dziecku, dlaczego do naszego koszyka trafiają takie, a nie inne produkty;
- **wspólne przygotowywanie posiłków!** Wspólne gotowanie może być inspirującą zabawą dla dziecka. Dzieci, pomagając rodzicom przy przygotowaniu posiłków, uczą się wyborów naturalnych i nieprzetworzonych produktów. Przy wspólnym gotowaniu dzieci mogą same decydować o wyglądzie posiłku. Nauka przez zaangażowanie przynosi najlepsze efekty w kształtowaniu prawidłowych nawyków;
- **zdrowe żywienie to różnorodne posiłki!** Jedzmy sezonowe i kolorowe warzywa i owoce, które są atrakcyjne dla dziecka. Korzystajmy w kuchni z różnych przypraw i dajmy dziecku uczestniczyć w ich wyborze. Przyrządzajmy posiłki w różny sposób tak, aby dziecko miało okazję poznać jeden produkt z wielu stron. Proponując różnorodne posiłki jest duże prawdopodobieństwo, że w przyszłości dziecko będzie samo chciało spróbować nowych produktów i będzie przy tym bardziej kreatywne;
- **atrakcyjny wygląd posiłku!** Prawdą jest, że często "jemy oczami". Dlatego pięknie przygotowany posiłek zachęca do spróbowania, jeśli jest podawany po raz pierwszy. Inny sposób prezentacji może być także tym, co przekona dziecko, aby jeszcze raz spróbować wcześniej odrzuconego produktu. W kwestii jedzenia i zdrowego żywienia dzieci - wygląd często ma znaczenie;
- **zdrowe żywienie prowadzi do budowania pozytywnych relacji z jedzeniem!** Należy tutaj zwrócić uwagę na niewłaściwą relację ze słodyczami. Często traktuje się je jak coś wyjątkowego. Są przedstawiane jako nagroda za zjedzenie całego obiadu czy niechcianych warzyw. Tak naprawdę w żywieniu dziecka, które je urozmaicone posiłki jest miejsce na słodycze. Traktujmy je neutralnie – są to są i tyle. Oznajmianie dziecku, że dostanie coś słodkiego po zjedzeniu obiadu/warzyw, daje mu do zrozumienia, że najpierw musi zjeść coś niedobrego, by później dostać coś dobrego. Prezentuje również słodycz w postaci nagrody, a warzywo – kary lub czegoś nieprzyjemnego, po czym należy poprawić sobie smak. Taka postawa nie

prowadzi niestety do ukształtowania dobrych relacji z jedzeniem;

- **reagowanie na głód i sytość!** Jedzmy, gdy poczujemy się głodni, a przestańmy, gdy jesteśmy najedzeni. Dzieci od urodzenia mają naturalną umiejętność "samoregulacji" i mimo, że często wydaje nam się, że dziecko bez naszej ingerencji żyłoby tylko powietrzem, dzieci doskonale wiedzą, kiedy zaczynają być głodne, a kiedy są najedzone. Dajmy szansę dziecku na zdecydowanie, ile tak naprawdę chce zjeść i pozwólmy mu na większą swobodę;
- **niepodjadanie między posiłkami!** Dziecko, które ma utrwaloną regularność posiłków (5 posiłków dziennie) nie musi dodatkowo podjadać między tymi posiłkami. Dodatkowe przekąski przy tych posiłkach niepotrzebnie spowodują, że dziecko nie będzie chciało zjeść pożywne dania.

Drodzy Rodzice! ... Zdrowe żywienie dzieci ma wpływ na wypracowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, które mają ogromny wpływ na przyszłe wybory dziecka. Prawidłowo wykształcone zachowania żywieniowe wpłyną w przyszłości na to, czy dziecko np. do obiadu nałoży sobie surówkę, czy wybierze owoc zamiast batona na deser.

Wyszukała i opracowała mgr Justyna Skonieczka