

ULOTKA II

POSIŁKI RODZINNE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Spożywanie posiłków razem z rodziną powinno być dla dzieci przyjemnością oraz momentem pozytywnych przeżyć kulinarnych. Podczas przygotowywania posiłku powinniśmy brać pod uwagę wiele elementów, przede wszystkim wartość odżywczą, ale także: apetyczny wygląd, czas przyrządzenia potrawy, preferencje żywieniowe dziecka. Pojawia się pytanie jak żywić dziecko, aby zachować zasady prawidłowego żywienia, a jednocześnie uwzględnić te dania i produkty, które nasze dziecko lubi i chętnie spożywa.

Urozmaicenie

- Bardzo ważne jest urozmaicenie diety. Od najmłodszych lat należy przyzwyczajać dziecko do dużego wyboru produktów spożywczych oraz do różnych smaków i kolorów potraw. Rodziców nie powinien zniechęcać fakt, że dziecko nie chce jeść danej potrawy. Czasami wystarczy zmienić formę jej podania, kolorystykę czy sposób przyrządzenia, aby zachęcić dziecko do spróbowania. Ważne jest kształtowanie wyobraźni żywieniowej dziecka, zachęcanie go do wspólnego gotowania i tworzenia prostych, a czasami bardziej skomplikowanych dań.

Regularność

- Racjonalne żywienie powinno uwzględniać optymalne 5 posiłków w ciągu dnia. Organizm wymaga regularnego dostarczania energii, by móc ją wydatkować przez cały dzień. Uczeń przed wyjściem z domu powinien zjeść śniadanie. Rodzice, którzy nie spożywają śniadania, dają znak dziecku, że posiłek ten można pominąć. Dotyczy to zwłaszcza dzieci starszych i młodzieży chętnie opuszczających pierwszy posiłek. Regularne spożywanie posiłków zapewniają posiłki jedzone w szkole: II śniadanie oraz obiad, który dziecko powinno spożyć jeszcze w szkole lub w domu tuż po przyjściu ze szkoły.
- Kolacja jest także ważnym posiłkiem, nie powinna jednak być spożyta zbyt późno – najlepiej 2-3 godziny przed snem.

Wspólne posiłki

- Następnym elementem kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych jest spożywanie wspólnych, rodzinnych posiłków. Jest to okazja do pokazania dziecku własnych wyborów żywieniowych, sposobu konsumpcji, zachowania przy stole, które będą potem powielane przez dzieci. Oprócz aspektu zdrowotnego wspólne posiłki rodzinne wpływają pozytywnie na relacje między członkami rodziny. Dzieci chętnie uczestniczą w takich posiłkach, ponieważ dają poczucie przynależności i pogłębiają więź emocjonalną z rodziną. Należy przy tym pamiętać o zachowaniu spokojnej atmosfery przy spożywaniu posiłków. Pośpiech nie sprzyja bowiem kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych.

STARAJMY SIĘ CHOĆ JEDEN POSIŁEK W CIĄGU DNIA ZJEŚĆ RAZEM Z DZIECKIEM.

Wybór produktów spożywczych

Ważnym elementem racjonalnej diety jest prawidłowy wybór produktów spożywczych. Urozmaicony ich dobór, zwracanie uwagi na świadome wybory podczas zakupów, czytanie etykiet na opakowaniach produktów spożywczych to ważne elementy edukacji żywieniowej dziecka. Najczęstsze błędy popełniane przez rodziców to gromadzenie dużej ilości słodczy (batoniki, czekolada, cukierki, ciasteczka) i przekąsek (typu chipsy, chrupki, paluszki, krakersy itp.) oraz kupowanie dużej ilości słodczy napojów (typu cola, słodkie napoje gazowane i niegazowane). Dziecko, którego rodzice kupują, a następnie spożywają słodczy, słodkie napoje i dania typu fast food, będzie powielać te wybory żywieniowe. Dostępność w domu tego typu produktów powoduje, że dzieci więcej ich jedzą.

Aktywność fizyczna

Prawidłowym styl życia to także codzienna aktywność fizyczna. Rodzice powinni umożliwić dziecku ruch, także na świeżym powietrzu. Gdy pokazują dziecku różne formy aktywności fizycznej, dają przykład, jak można przyjemnie i pożytecznie spędzić czas wolny. Wspólne zaś aktywne spędzanie czasu jest znakomitą formą profilaktyki prozdrowotnej. Brak jednak aktywności fizycznej ze strony rodziców, spędzanie zbyt dużo czasu przed telewizorem i komputerem, niezachęcanie do wspólnego spaceru, zabawy, czy ćwiczeń – to główne powody rezygnacji dziecka z aktywności fizycznej. Kiedy rodzice stosują na co dzień zasady prawidłowego żywienia i starają być aktywni fizycznie, dziecko łatwiej wówczas przejmuje te nawyki i je akceptuje.