

ULOTKA III

ZASADY POMAGAJĄCE RODZICOM KSZTAŁTOWAĆ PRAWDIŁOWE NAWYKI PROZDROWOTNE DZIECI

- Dawaj dobry przykład dziecku , sam stosuj zasady zdrowego żywienia i bądź aktywny fizycznie
- Dbaj o różnorodność spożywanych produktów
- Przygotowuj atrakcyjne kolorystycznie potrawy, dbaj o estetykę podawanych posiłków – jest to bardzo istotne od najmłodszych lat dziecka
- Spożywaj śniadanie przed wyjściem z domu
- Przygotowuj dla siebie i dziecka do przegryzania zamiast słodczy – kolorowy talerz obranych i pokrojonych warzyw i owoców od razu do spożycia
- Gotuj razem z dzieckiem, zachęcaj je do wspólnego przygotowywania posiłków
- Staraj się przynajmniej jeden posiłek dziennie spożyć wspólnie z rodziną
- Zachęcaj dziecko do poznawania nowych smaków – monotonia nie sprzyja prawidłowemu żywieniu
- Stosuj zioła zamiast soli. Zabierz solniczkę ze stołu i nie dosalaj przy dziecku swoich potraw
- Zachęcaj dziecko do wspólnej aktywności fizycznej. Nie siedź w fotelu tylko idź z dzieckiem na spacer, lub wybierz się na wycieczkę rowerową
- Zorganizuj wspólne zakupy. Możesz zaangażować dziecko w poszukiwanie produktów z oznaczeniami "o obniżonej zawartości soli " lub " bez dodatku soli " i wytłumacz mu, dlaczego jest to tak ważne. Warto ponadto jak najwięcej czasu spędzić w dziale ze świeżymi warzywami i pozwolić dziecku wybrać jego ulubione
- Zachęcaj dziecko do wspólnego przygotowywania posiłków. Razem dobierajcie ulubione zioła i przyprawy. Każdy może doprawić swoje danie według własnego gustu i uznania - zachęci to dziecko do poszukiwania nowych smaków i da wiele satysfakcji
- Korzystaj z różnych form edukacji rodziców w szkole lub przedszkolu, bierz aktywny udział w działaniach szkoły na rzecz prozdrowotnego stylu życia. Twój udział w imprezach szkolnych jest prostym sygnałem dla dziecka, że wspierasz je w poznawaniu różnych form aktywności prozdrowotnej
- Nie nagradzaj dziecka słodczami
- Nie kupuj dużej ilości słodczy, słonych przekąsek, słodkich napojów. Dostępność tych produktów sprzyja ich spożywaniu
- Rozmawiaj z dzieckiem o problemach wynikających z nieprawidłowego odżywiania i braku aktywności fizycznej, otaczający świat nie zawsze propaguje zdrowy styl życia