

Niejednen rodzic i opiekun zastanawia się, jak zachęcić swoje dziecko do zdrowego odżywiania. Sięganie przez najmłodszych po warzywa i owoce zamiast słodkiego batonika może się wydawać niemożliwe do osiągnięcia. Warto jednak rozpocząć od małych kroków. Poniżej sześć propozycji, jak nauczyć dziecko prawidłowych nawyków żywieniowych.

Zdrowa żywność i właściwe nawyki żywieniowe są podstawą zdrowego życia i przynoszą korzyści dla osób w każdym wieku. Uczenie dziecka zdrowego odżywiania od najmłodszych lat pomoże mu w budowaniu pozytywnego stosunku do jedzenia w dorosłym życiu. Kształtowanie tych nawyków zaowocuje zdrowiem oraz dobrą zabawą – nie tylko dla dziecka, ale i dla całej rodziny! Oto sześć propozycji, jak rozpocząć naukę prawidłowych nawyków żywieniowych.

1. Promuj pozytywne nawyki

Twoje dzieci obserwują wszystko, co robisz, także w czasie posiłków. Możesz być dobrym wzorem do naśladowania, samemu sięgając po zdrową żywność, napoje i przekąski oraz angażując się w aktywność fizyczną, która może być również dobrą zabawą. Decydując się na postawienie na stole zdrowych, pełnowartościowych produktów dajesz doskonały przykład Twojemu dziecku.

Spróbuj zaangażować swoje dzieci w robienie zakupów i przygotowywanie posiłków. To przysporzy im nie tylko wiele radości, ale też sprawi, że będą uczestniczyć w tworzeniu pysznych i zdrowych posiłków dla rodziny.

Wykorzystaj pory posiłków jako okazję do nauki. Szukajcie razem różnych grup produktów i odkrywajcie składniki odżywcze i witaminy, których potrzebują nasze organizmy do prawidłowego funkcjonowania.

2. Utrzymuj zdrowy stosunek do jedzenia

Zdrowy stosunek do żywności ma kluczowe znaczenie dla naszej kondycji i ochrony przez wieloma chorobami, takimi jak choroby serca, nowotwory czy cukrzyca. Jak go wypracować u dziecka? Możesz pomóc dziecku zrozumieć, czy fizycznie odczuwa głód. To ułatwi mu odbieranie sygnałów od własnego organizmu. Nie używaj też jedzenia jako nagrody lub kary. W ten sposób dziecko wypracuje w sobie niezdrowy stosunek do żywności. Nie zabraniaj także określonych produktów spożywczych. Wykluczanie np. słodczy może sprawić, że Twoje dziecko będzie chciało ich jeszcze bardziej.

Zamiast odmawiać niezdrowej żywności i napojów, ogranicz wielkość porcji i ustal zasady dotyczące ich rzadkiego spożywania (tj. nie codziennie). Porozmawiaj ze swoimi dziećmi o tym, dlaczego niektóre produkty spożywcze są lepszym wyborem niż inne. Na przykład, jeśli Twoje dziecko chce czegoś słodkiego, wyjaśnij mu, dlaczego pełnowartościowa żywność z naturalnie występującymi cukrami, taka jak owoc, jest lepszym wyborem niż przetworzona żywność w postaci słodkich płatków z dodatkiem cukru. Staraj się stosować nagrody nieżywnościowe za dobre zachowanie, np. wspólną zabawę.

3. Unikaj nakazów takich jak „zjedz do końca”

Chociaż możesz sądzić, że taki nakaz pomoże dziecku uzyskać potrzebne składniki odżywcze z pożywienia, takie zachowanie może wywołać u dziecka niechęć do jedzenia i negatywne skojarzenia związane z porą posiłków. Jeśli nie możesz nakłonić dziecka do zjedzenia warzyw, postaraj się, aby

zobaczyło, jak sam je spożywasz i sprawia Ci to przyjemność. Twój maluch uczy się od Ciebie wyborów żywieniowych. Możesz zaproponować dziecku nieduży kawałek owocu lub warzywa w połączeniu z inną zdrową żywnością, którą lubi lub poprosić dziecko o wybranie nowego owocu/warzywa do wspólnego wypróbowania. Ułożenie owoców i warzyw w zabawne i kolorowe kształty może również sprawić, że będą wyglądać atrakcyjnie na talerzu. Pamiętaj, że kosztowanie nowych potraw może wymagać wielu prób – nie poddawaj się!

4. Zwróć uwagę, że wielkość posiłków ma znaczenie

Zbyt duże porcje mogą prowadzić do gwałtownego przybierania na wadze, dlatego ważne jest, aby nauczyć dzieci, ile jedzenia powinny mieć na talerzu. Skutecznym sposobem na nauczanie dziecka rozpoznawania właściwej wielkości porcji jest jej wizualizacja. Przykładowo: zaciśnięta pięść dziecka odpowiada zalecanej porcji makaronu, ryżu lub płatków zbożowych, a porcja mięsa powinna być mniej więcej tak duża, jak jego dłoń. Z kolei ilość tłuszczów, takich jak masło, powinna być ograniczona do wielkości czubka kciuka.

5. Rozpocznij dzień od zdrowego śniadania

W wielu domach porankom zazwyczaj towarzyszy pośpiech. Warto jednak rozpocząć dzień od zbilansowanego posiłku, który pomoże dziecku uzyskać ważne składniki odżywcze – takie jak wapń i błonnik – potrzebne do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Staraj się przygotowywać śniadania bogate w składniki odżywcze. Mogą zawierać np. jogurt naturalny i świeże owoce zamiast słodzonych płatków zbożowych lub ciastek, które zazwyczaj są wysokokaloryczne i mają niską wartość odżywczą.

6. Spraw, aby aktywność fizyczna była dobrą zabawą

Dzieci potrzebują co najmniej 60 minut aktywności fizycznej dziennie. Dlaczego do nich nie dołączyć? Staraj się zaplanować zajęcia rodzinne, które sprawią, że wszyscy będą się ruszać. Idealnie sprawdzą się spacer po kolacji lub pływanie. Bądź spontaniczny i wykorzystuj natrafiające się okazje, na przykład możecie razem tańczyć, gdy w radiu pojawi się ulubiona piosenka. Ważne jest również, aby zachęcić dziecko do ograniczenia czasu spędzanego przed ekranem (WHO zaleca nie więcej niż jedną godzinę dziennie dla dzieci w wieku od 2 do 4 lat) na rzecz gier i zabaw wymagających ruchu.

Włączenie zdrowej żywności i wspólnej zabawy do codziennej rutyny pomoże Twojemu dziecku prawidłowo się rozwijać, poprawi stan jego zdrowia i przygotowuje je do podejmowania zdrowych wyborów przez całe życie.

Źródło: UNICEF Polska