

ZDROWE NAWYKI
ŻYWIENIOWE OD
NAJMŁODSZYCH LAT -
JAK JE KSZTAŁTOWAĆ?



PS 82 "Stumilowy Las"



Wielu z nas marzy, by nasze dzieci miały zdrowy, zrównoważony stosunek do jedzenia - by sięgały po warzywa, zjadały owoce i z radością próbowały nowych smaków. Wiem, że w praktyce to nie zawsze takie proste! Ale kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych jest możliwe i może być dla rodziców oraz dzieci świetną zabawą. Dziś podzielę się z Wami kilkoma sprawdzonymi wskazówkami, które pomogą Wam na tej drodze.

1

Rozpocznijmy od nauki przez zabawę. Dzieci uczą się przez obserwację i naśladowanie – to najlepszy sposób, by pokazać im, że jedzenie to przyjemność. Zamiast zmuszać maluchy do próbowania nowych potraw, spróbujmy włączyć elementy zabawy w posiłki. Możecie na przykład:

- Tworzyć „edible art” – układać warzywa w kształt zwierzątek na talerzu.
- Wspólnie gotować i tworzyć proste, zdrowe przekąski.
- Razem sadzić warzywa w ogródku lub na balkonie – dzieci, które własnoręcznie wyhodują marchewkę czy pomidory, są bardziej skłonne, by ich spróbować.

obiegać chorobom takim jak krzywica.





2

Daj dobry przykład

Dzieci bacznie obserwują swoich rodziców – jeśli widzą, że sami jecie zdrowo i z apetytem sięgacie po różnorodne produkty, będą bardziej otwarte na takie zachowania. Warto celebrować wspólne posiłki i podkreślać, jak ważne są warzywa, owoce czy pełnoziarniste produkty.

3

Zadbajmy o regularność i rytuały

Dla dzieci ważne są powtarzalność i poczucie bezpieczeństwa. Regularne godziny posiłków pomagają im zrozumieć, kiedy jest czas na jedzenie, a kiedy na zabawę. Starajmy się unikać jedzenia przed telewizorem czy z telefonem w ręku – posiłek to czas, kiedy możemy się skupić na jedzeniu i byciu razem.

4

Posiłek jako czas na odkrywanie nowych smaków

Dzieci potrzebują czasu, by polubić niektóre produkty, a każde dziecko ma własne preferencje smakowe. Niektóre smaki mogą początkowo wydawać się nieatrakcyjne – nie poddawajmy się! Często potrzeba nawet kilkunastu prób, zanim dziecko zaakceptuje nowy smak. Próbujemy wprowadzać nowości w niewielkich ilościach i traktujemy je jako małą przygodę.





5

Unikajmy nagród za jedzenie

Karmienie z nagrodą, np. „zjesz brokuły, to dostaniesz deser”, buduje przekonanie, że niektóre produkty są mniej atrakcyjne i trzeba je „wykupić” słodką nagrodą. Zamiast tego, postarajmy się, by jedzenie było samo w sobie przyjemnością, a posiłek – czasem na budowanie dobrych nawyków.



6

Wybierajmy zdrowe przekąski

Dzieci uwielbiają przekąski, ale nie muszą być one kaloryczne i mało wartościowe.

Przykładowo, domowe chipsy z pieczonych warzyw, orzechy, kawałki jabłek czy kolorowe warzywa z hummusem są świetnymi alternatywami. Dzięki temu uczymy dzieci, że przekąski mogą być zdrowe i smaczne!

7

Edukacja o pochodzeniu jedzenia

Dzieci są ciekawe świata – wykorzystajmy to! Wy tłumaczmy im, skąd bierze się jedzenie i dlaczego różne produkty są dla nas wartościowe. Możemy opowiadać im o rolnikach, sadach, czy całej podróży, jaką odbywa jabłko, zanim trafi na nasz stół.

8

Uczymy przez działanie, nie zakazy

Zakazy mogą rodzić bunt, dlatego zamiast nich, uczymy dzieci, jak dokonywać świadomych wyborów. Oczywiście, raz na jakiś czas można pozwolić na małe ustępstwa, jednak starajmy się, by codzienne posiłki były zdrowe, kolorowe i smaczne.

Zyczymy Wam powodzenia na tej kulinarnej drodze! Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych może być prostsze, niż się wydaje - wystarczy odrobina cierpliwości i kreatywności. Pamiętajcie, że każdy krok w stronę zdrowego odżywiania to prezent, jaki dajecie swoim dzieciom na przyszłość.



STUMIŁOWY LAS

KATARZYNA SADOWSKA

