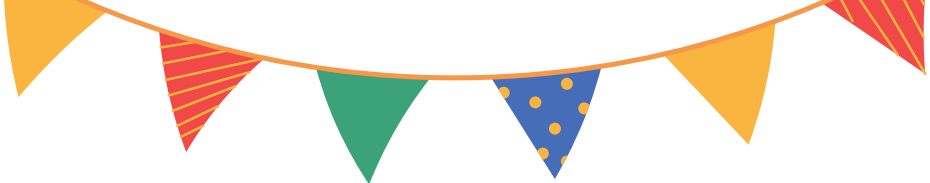




ROLA RODZICÓW W KSZTAŁTOWANIU ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH PRZEDSZKOLAKA



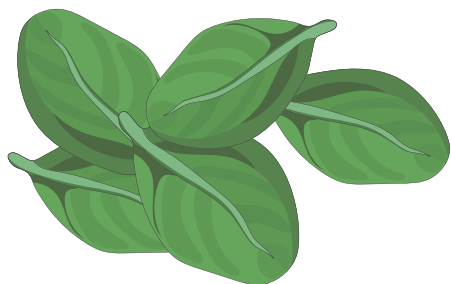
PS 82 "Stumilowy Las"



Czy wiesz, że to, co Twoje dziecko je dziś, wpływa nie tylko na jego zdrowie teraz, ale i na całe życie? Jako rodzice mamy ogromną moc - to my kształtujemy nawyki żywieniowe, które mogą stać się fundamentem zdrowia naszych dzieci. Ale spokojnie, nie musisz być dietetykiem, by dobrze sobie z tym poradzić. Wystarczy kilka prostych kroków, by Twoje dziecko pokochało zdrowe jedzenie.

Ty jesteś przykładem

1 Twoje dziecko patrzy na Ciebie i uczy się przez naśladowanie. Czy zajadasz się chrupkami warzywami? Czy w Twoim domu są kolorowe owoce i warzywa na wyciągnięcie ręki? Jeśli tak, to świetnie! Ale jeśli widzi Cię z batonikiem i chipsami w ręku, jest duża szansa, że też po nie sięgnie. Wskazówka: Zacznij od siebie. Wprowadź drobne zmiany w swoich nawykach żywieniowych, a dziecko naturalnie zacznie je naśladować.





2

Róbcie to razem!

Dzieci uwielbiają być częścią procesu. Zaproś je do kuchni! Niech pomagają przy przygotowywaniu posiłków – myją warzywa, mieszają sałatkę, czy dekorują kanapki. To nie tylko nauka, ale i zabawa, która sprawia, że zdrowe jedzenie smakuje lepiej.

Pomysł: Urządźcie raz w tygodniu "kolorowy talerz dnia", gdzie cała rodzina przygotowuje dania w różnych kolorach.

3

Nie zmuszaj – inspiruj!

Zmuszanie do jedzenia szpinaku lub brokułów działa na odwrót. Zamiast tego pokaż, jak smaczne mogą być zdrowe potrawy. Możesz podawać warzywa w formie frytek z piekarnika lub air fryera, smoothie z owoców czy kolorowe szaszłyki.

Motywacja: Twoje dziecko chętniej spróbuje nowości, jeśli będziesz zachęcać, a nie wymagać. Pamiętaj – małe kroki prowadzą do wielkich zmian.

4

Buduj pozytywne emocje wokół jedzenia

Posiłki to czas wspólnego bycia razem, rozmów i radości. Unikaj krytykowania dziecka przy stole („Znowu nie zjadłeś warzyw!"). Zamiast tego chwal nawet za drobne sukcesy, np. „Super, że spróbowałaś marchewki”..

Sekret: Im bardziej pozytywne emocje będą kojarzyły się z jedzeniem, tym chętniej dziecko będzie jadło zdrowo.





5

Planuj i trzymaj się zasad

Ustalcie w domu zasady żywieniowe. Przykładowo: jeden słodycz w tygodniu, a owoce jako codzienna przekąska. Regularne pory posiłków też mają ogromne znaczenie.

Wskazówka: Zamiast zakazów, wprowadź zdrowe alternatywy. Dzieci uwielbiają np. domowe ciasteczka owsiane, liofilizowane lub suszone owoce czy orzechy.



6

Nie zapominaj o ruchu!

Zdrowe odżywianie idzie w parze z aktywnością fizyczną. Spacer, jazda na rowerze czy zabawy na świeżym powietrzu to doskonała okazja, by spalić energię i poprawić apetyt.

Ciekawostka: Dzieci, które się ruszają, chętniej jedzą – szczególnie po intensywnej zabawie

Dlaczego warto?

Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych to inwestycja w zdrowie Twojego dziecka. To mniej wizyt u lekarza, więcej energii do zabawy i lepsze wyniki w nauce. Masz wpływ na to, jak będzie wyglądało życie Twojego przedszkolaka w przyszłości – nie zmarnuj tej szansy!

Zdrowe nawyki zaczynają się w Twoim domu. Zaczynamy już dziś! Czy jesteś gotowy, by wspierać swoje dziecko w tej zdrowej podróży?

STUMIŁOWY LAS

KATARZYNA SADOWSKA

