

Właściwe jedzenie = Zdrowe Dzieci!



Dobre odżywianie jest podstawą zdrowego rozwoju przedszkolaków i unikania otyłości. Rodzice mogą oferować jedzenie, które dzieci potrzebują i pomóc im rozwinąć zdrowe nawyki żywieniowe. Poniżej podajemy kilka pomysłów na to, jak pomóc dzieciom odżywiać się właściwie.

Czego potrzebują dzieci pomiędzy 2 a 5 rokiem życia w codziennej diecie?

Ilość jedzenia, jakie potrzebuje dziecko zależy od jego wieku, budowy i poziomu aktywności. Większość dzieci będzie jadło w pewne dni więcej, a w drugie mniej. Nie powinno się zmuszać dzieci do jedzenia więcej niż chcą. Przy planowaniu dziennych posiłków i przekąsek dla dziecka, warto wziąć pod uwagę następujące grupy produktów i porcje:

- Zboża, takie jak chleb lub kaszka (cereal) przynajmniej w połowie pełnoziarnista
- Warzywa, w różnych kolorach
- Owoce
- Mleko lub produkty mleczne, w tym zamienniki roślinne, niskotłuszczowe dla większości dzieci
- Białko, w tym mięso, fasola, jajka, i masło orzechowe

A co ze słodkimi napojami i deserami?

Najlepiej ograniczać je, ale nie zakazywać żadnego jedzenia. Słodkie jedzenie nie powinno być stosowane jako nagroda. Najczęściej woda jest najzdrowszym napojem. Słodkie napoje i jedzenie mogą...

- Zakłócać apetyt dziecka na bardziej odżywcze jedzenie
- Prowadzić do próchnicy
- Ułatwić dziecku spożywanie za dużej ilości kalorii

Jak rodzice mogą uczyć dzieci zdrowych nawyków żywieniowych?

Najlepszym sposobem zachęcania do zdrowego jedzenia jest służyć dobrym przykładem. Możesz zaoferować świeże jedzenie, żeby unikać konserwantów i dodatkowej soli, cukru i tłuszczu często spotykanego w przetworzonym jedzeniu. Możesz również planować wspólne posiłki dla całej rodziny, tak często, jak to jest możliwe. Poniżej podajemy trochę więcej pomysłów:

- Oferuj różnorodne jedzenia i pozwól dziecku pomagać przy wyborze produktów i przygotowaniu.
- Zachęcaj dziecko do próbowania nowego jedzenia.
- Podawaj małe porcje z możliwością dokładki.
- Pomóż dziecku rozpoznać i zatrzymać się w momencie, gdy ma dosyć.

Czy okazyjne jedzenie w restauracjach szybkiej obsługi (fast-food) jest w porządku?

Podczas jedzenia pokarmów typu fast-food, porozmawiaj z dziećmi wcześniej o dokonywaniu zdrowych wyborów. Możesz również...

- Zastąpić słodki napój mlekiem lub wodą, a frytki owocami.
- Wybrać jedzenie grillowane, raczej niż smażone.

Opinie, pomysły i zalecenia przedstawione w tych Wskazówkach mają charakter wyłącznie informacyjny i nie powinny być stosowane w zastępstwie porady medycznej, diagnozy czy leczenia. Radzimy rodzicom, żeby zasięgnęły porady lekarza rodzinnego na temat najzdrowszej wagi dziecka i poziomu jego sprawności fizycznej.

English Title: Eating Right = Healthy Children!



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education