

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: 3 do 5 uncji
- Warzywa, w różnych kolorach: 1 do 2 kubków (cups)
- Owoce, częściej całe lub pokrojone niż sok: 1 do 1½ kubka
- Mleko lub produkty mleczne, niskotłuszczowe dla większości dzieci: 2 kubki
- Mięso lub inne białko, włączając fasolki, jajka, i masło orzechowe: 2 do 5 uncji
- Olej orzechowy lub olej do gotowania: 3 łyżeczki

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 służenie 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?

Kiedy napięty harmonogram powoduje, że posiłek fast-food jest konieczny, porozmawiaj z dziećmi wcześniej o dokonywaniu zdrowych wyborów. Możesz również...

- Zastąpić sodę mlekiem lub sokiem, a frytki owocami, jeśli to jest możliwe.
- 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 zasięgnęli porady lekarza rodzinnego na temat najzdrowszej wagi dziecka i poziomu jego sprawności fizycznej.

English Title: Eating Right = Healthy Children!



29 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Toll-free: 877-275-3227
Email: iel@illinois.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State
Board of Education