

„Co by tu zrobić na obiad? Czyli mądra i odpowiedzialna dieta przedszkolaka

Małe dzieci nie wiedzą co to jest zdrowe żywienie w przeciwieństwie do dorosłych, którym zależy na prawidłowym żywieniu swojego przedszkolaka. Czasami wymyślanie odpowiednich posiłków to nie lada wyzwanie dla często zapracowanych rodziców. Warto przeanalizować kilka z poniższych porad, które mogą wspomóc te zabiegi. Szczególnie, że cała odpowiedzialność za zdrowe żywienie w domu leży po stronie rodziców.

1. Jako rodzic proponuj dziecku wybór w postaci urozmaiconego i zdrowego jedzonka

Od dziecka zależy w jakiej ilości i czy w ogóle zje oferowane produkty. Jeśli regularnie proponujesz dziecku zdrowe posiłki, zwiększasz szanse na kształtowanie prawidłowych nawyków, dostarczasz dziecku niezbędne składniki odżywcze do rozwoju i polepszasz jego szanse na zdrowie w przyszłości. Zdrowe opcje to świeże warzywa i owoce, produkty mleczne (np. jogurt naturalny ze świeżymi owocami zamiast słodzonego jogurtu owocowego), produkty pełnoziarniste (np. chleb razowy zamiast białego), ryba choć raz w tygodniu czy domowe pasty kanapkowe z nasion strączkowych zamiast gotowych szynek.

2. Dziecko nie musi jeść wszystkiego! To nie odkurzac.

Jednym z podstawowych i częstych błędów żywieniowych jest zmuszanie dzieci do jedzenia czego efektem bywa frustracja rodziców i płacz dziecka. Jeśli dziecko samo nakłada sobie jedzenie trzeba wziąć pod uwagę, że w tym wieku może jeszcze nie wiedzieć ile jest mu potrzebne do nasycenia. Może więc nałożyć sobie za dużo. Jeśli Ty nakładasz dziecku jedzenie – pamiętaj by nie nakładać mu zbyt dużej porcji. Zawsze lepiej dołożyć jedzonka niż się denerwować. Jest to czas kiedy dziecko uczy się kiedy jest najedzone, a kiedy głodne. Warto zapytać: czy już się najadłeś? – jeśli tak, to nie przymuszaj. Nie wydawaj takich komunikatów: „tą część musisz zjeść, bo inaczej nie odejdiesz od stołu”, „babcia się napracowała, musisz zjeść żeby nie było jej przykro”, u nas w domu zjadamy wszystko”... Spokój przy jedzeniu i brak pośpiechu są sprzymierzeńcami nauki spożywania posiłków, w tym rozszerzania diety.

3. Dbajmy o regularne pory posiłków i dobrą atmosferę.

Wiadomo, że w przedszkolu dzieci mają stałe pory posiłków. W weekendy, wakacje, kiedy dziecko jest w domu zaproponuj mu stałe pory trzech posiłków głównych i stałe pory 2-3 przekąsek. Staraj się nie dawać dziecku jedzenia pomiędzy nimi. Jeśli dziecko godzinę przed obiadem dziecko zje lody, kanapkę, inne słodczyce to może nie być głodne podczas obiadu. Wówczas „zdrowy” posiłek i dobrze przygotowany nie zniknie z talerza dziecka. Dobrze jest, aby cała rodzina, jak najczęściej, wspólnie spożywała posiłek. Jest to sygnał dla dziecka, że posiłek to ważna część z życia rodziny i sprawia wszystkim radość. Nawet jeśli ono nie jest zainteresowane jedzeniem to dla rodziców i reszty rodziny jest to ważne. Z czasem może się przekona do tego iż jest to przyjemność. Należy wyłączyć rozpraszacze jak TV / laptop / komórkę. Pozwólmy dziecku zjeść tyle na ile ma ochotę, a nie tyle ile nam dorosłym się wydaje że „powinno zjeść”. Posiłki wspólnie spożywane przy stole nie tylko rozwijają zdrowe wzorce żywieniowe ale także wpływają na rozwój więzi rodzinnych.

4. Jak to mówią „świeża woda zdrowia doda” i coś w tym jest.

Regularnie należy dziecku proponować wodę do picia. Czasami dzieci same jej się domagają, kiedy mają już wdrożony taki nawyk wówczas „pragnienie samo przychodzi”. Jednak wiele dzieci zaangażowanych w jakąś aktywność nie kontroluje uczucia pragnienia. Najlepsza dla dzieci jest woda. Może być z cytryną, miętą, pomarańczą. Inne napoje odrzucamy z uwagi na nadmierne ilości cukru. W ramach zaspokojenia pragnienia dajemy dziecku wodę, którą może nosić ze sobą w swoim ulubionym bidonie lub wybranej przez siebie butelce do wody. Jeśli chcemy zaproponować sok zamiast świeżych owoców, należy go podać dziecku w ramach przekąski / posiłku. Pomiędzy woda, woda i jeszcze raz woda.

5. Prosta zasada – jedząc posiłek nie oglądamy TV

W czasie posiłku najlepiej wyłączyć telewizor, odłożyć laptopa, komórki. Dzieci patrząc w ekran podczas posiłku najczęściej bezproblemowo spożywają posiłek. Rodzice cieszą się, że maluch „cośkolwiek” zje a i oni mają spokój przy swoim posiłku. Pamiętajmy, że bezproblemowe jedzenie przy ekranie = niekontrolowane jedzenie. Co oznacza, że dzieci często są narażone na powstający problem z utratą kontroli mechanizmów apetytu i sytości. Pokazują to badania i wyniki BMI, które są niekorzystne u dzieci spożywających posiłki przed ekranem. Stąd prosta zasada dla wszystkich domowników: kiedy jemy posiłek nie oglądamy. Reklamy telewizyjne to również duża próba dla kształtowania zdrowego odżywiania dziecka. Słodzone płatki śniadaniowe, kolorowe fast foody, słodczyce w kształcie ulubionych zabawek to reklamy, które bardzo przemawiają do dzieci i młodego pokolenia. Lepiej wspólnie z dzieckiem zrobić zakupy, gotowanie a nawet planowanie menu. Będą to małe kroki do zainteresowania tematem zdrowego żywienia przedszkolaka.

6. Angażowanie dziecka w przygotowania do posiłku. Maniery przy stole.

Już małe dzieci możemy uczyć zasad dobrego zachowania przy stole. Jeśli tego jeszcze nie próbowaliście to warto takie kroki poczynić. Dziecko może pomóc Ci nakrywać do obiadu, zbierać talerze po posiłku. Może używać serwetki gdy się ubrudzi, nie mówić z pełnymi ustami a także nie sięgać do talerza innej osoby gdy zauważy coś smacznego. Pamiętaj że dziecko Cię obserwuje – świeć więc przykładem! Dodatkowo dziecko może pomóc w przygotowywaniu posiłku. Zapytaj co chciałoby zjeść jutrzejszego dnia na obiad. Można wspólnie wybrać się do sklepu, na targ. Dziecko samo może wybrać swoje ulubione owoce, warzywa. W postaci rysunków zróbcie listę zdrowych i niezdrowych przekąsek. Zaciekawisz je tematem jedzenia, zyskasz większe zainteresowanie przygotowanym posiłkiem a przy okazji uzyskasz choć trochę pomocy.

7. Od małego uczmy dzieci aktywnego spędzania czasu.

W erze gier komputerowych, odrabiania lekcji na laptopie czy oglądania bajek na tabletach, bieganie po podwórku i zabawy ruchowe nie należą do podstaw zdrowego życia. Aktywność fizyczną dzieci należy celowo włączać do codzienności kształtując zdrowe nawyki i zmierzając do „zdrowszej” przyszłości. Dzieci przedszkolne powinny spędzać ok 3 godzin na aktywności fizycznej. W tym powinna być godzina wysokiej aktywności (skakanie, bieganie, jazda na rowerze). Czas spędzony przed ekranem powinien być jak najkrótszy. Każdy rodzic powinien przeanalizować jak wygląda to z jego dzieckiem. Jazda na rowerze, basen, spacer, bieganie, granie w piłkę i inne aktywności powinny sprawiać dzieciom i rodzicom radość. Wszystkie sporty możemy zobaczyć w TV czy na innym ekranie. Jednak w wielu z nich możemy wziąć udział ze

swoim dzieckiem. Dodatkowo będzie to budowanie więzi, które z pewnością zaowocuje w przyszłości dobrą relacją i zdrowiem.

8. Jeśli problem z jedzeniem jest poważny, należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

9. Szpinak, buraczkowa i marchewka jest ble - czyli kilka sposobów na małego niejadka

*poznawanie i osvajanie z produktami spożywczymi i jedzeniem. Najlepiej z dala od stołu i posiłków. Oswajając, to znaczy po prostu pokazywać, że jedzenie może być fajne, śmieszne, ciekawe, może sprawiać przyjemność i nie trzeba się go bać. Maluch ma niewiele doświadczeń żywieniowych w stosunku do nas dorosłych. Brokuł na talerzu może wywołać dużo różnych emocji, od lęku po zaciekawienie. Oswajanie dziecka z jedzeniem może odbywać się poprzez różnego rodzaju zabawy: w gotowanie, czytanie książek o tej tematyce, zabawa pluszowymi warzywami, wycieczki do sklepu, sadzenie roślinek w doniczkach (pomidory, poziomki).

*kreatywne podawanie posiłków – jedzenie powinno mieć atrakcyjny wygląd. Chlebek, warzywa mogą być wykrawane w różne kształty. Kolorowe talerzyki, kubeczki, sztuczce, serwetki mogą przyczynić się, że posiłek będzie wyglądał atrakcyjnie. Kompozycje z warzyw i owoców na talerzu, np. drzewka, uśmiechnięte buzie,

*dawanie dziecku zadań w czasie przygotowania posiłku np. umycie warzyw, mieszanie składników, krojenie miękkich produktów (pod nadzorem),

*angażowanie niejadka w planowanie i przygotowywanie posiłków np. pieczenie ciasta, robienie pizzy czy kanapeczek,

*odkrywanie nowych smaków – można spróbować, można wypluć kiedy nie smakuje. Dotykanie produktów, które już leżą na talerzu.

*Podawanie warzyw osobno zamiast surówek i sałatek. Często pomieszane warzywa nie zachęcają dziecko do próbowania. Mniejsze porcje – mniejsze porcje zachęcają do próbowania a większe zniechęcają,

*rodzicu nie poddawaj się - By dziecko mogło poznać i polubić nowe potrawy, musi przede wszystkim mieć do nich nieustanny dostęp. Nieustanne proponowanie, to ważna sprawa. Strasznie szybko zmieniają się dziecięce smaki, upodobania kulinarne, umiejętności radzenia sobie z danym pokarmem. Zgodnie z badaniami dziecko potrzebuje średnio 10 prób, by zaakceptować nieznany smak.

*Nie naciskaj - Nikt nie lubi być zmuszany do czegoś, na co nie ma ochoty. Nasze dzieci zaś są mistrzami w robieniu wszystkiego na przekór. Dlatego presja, naciski i zachęcanie często się nie sprawdza. Nie dość, że nie sprawi to, że nasze dzieci będą jadły więcej, to może nawet prowadzić do jeszcze większych ograniczeń żywieniowych. Efektem presji jest zazwyczaj niechęć do jedzenia danego produktu i ta niechęć pozostaje często z nami przez wiele lat.

Artykuł przygotowały: Mariola Malkiewicz i Jolanta Szkutnik