

Wyrabianie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci



Zdrowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników, warunkujących zdrowie człowieka. Jest niezbędne do zapewnienia prawidłowego wzrostu i rozwoju organizmu, a także zmniejszenia ryzyka wystąpienia licznych chorób. Odpowiednie nawyki żywieniowe powinny być kształtowane już od początków życia człowieka, gdyż młody organizm jest bardzo wrażliwy na błędy żywieniowe i wadliwe żywienie w tym okresie może być przyczyną poważnych zaburzeń rozwojowych i chorób, jak niedokrwistość, krzywica, nieprawidłowy przyrost masy ciała, problemy z nauką i koncentracją, rozdrażnienie, otyłość, cukrzyca itp.

Dzieci są bardzo podatne na naukę, łatwo wyrabiają w sobie pewne zachowania, nie mają już ukształtowanych „starych” przyzwyczajzeń, więc w prosty sposób można wykształcić w nich nawyki racjonalnego odżywiania i wpoić, które produkty są korzystne dla jego zdrowia, a których powinni unikać. W okresie dzieciństwa zdrowa dieta jest ważna, aby dziecko mogło rozwijać się prawidłowo. Jeżeli od początku wyrobimy w dziecku korzystne przyzwyczajenia, to w późniejszych okresach życia będzie naturalnym dla dziecka, że je zdrowo.

Oto kilka zasad, jakie powinniśmy wdrożyć, aby nauczyć dziecko, jak zdrowo jeść:

1. Dawaj dziecku posiłki o regularnych porach, 5 razy dziennie. Wyrobisz w nim w ten sposób nawyk spożywania mniejszych posiłków, które organizm łatwo strawi oraz unikniesz epizodów głodu, które dziecko będzie chciało rekompensować sobie niezdrowymi przekąskami, jak słodczyce, czy chipsy. Zabezpieczysz go przed otyłością i chorobami z nią związanymi.

2. Postaraj się, aby posiłki wyglądały apetycznie. Dzieci uwielbiają wszystko, co kolorowe, więc przyciągnie je estetycznie wyglądający, kolorowy posiłek. Najlepszym sposobem na osiągnięcie takiego efektu jest serwowanie kolorowych warzyw do każdego posiłku. Możesz zachęcić je do ich spożywania, przygotowując ciekawe wzory z warzyw, np. uśmiechnięte buzie, bądź namówić dziecko na takie zabawy, jeśli je pochwalisz, na pewno później chętnie zje to, co samo stworzyło.

3. Warzywa powinny być serwowane do każdego posiłku. Zapewnisz w ten sposób podaż odpowiedniej ilości witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego, składników, bez których prawidłowy rozwój dziecka jest niemożliwy.

4. Zatrósz się o odpowiedni dobór produktów, np. zamiast jasnego pieczywa wybieraj lekkostrawne pieczywo typu graham. Ma ono więcej składników mineralnych i witamin, niż pieczywo oczyszczone. Zamiast wieprzowiny wybieraj chude mięso, jak drób oraz ryby. Unikniesz podaży zbyt wysokiej ilości tłuszczów.

5. Gdy dziecko ma ochotę na coś słodkiego, dawaj mu owoc lub bakalie zamiast czekolady. Na słodycze zgadzaj się sporadycznie, np. tylko w weekend. Dziecko nie będzie miało nawyku ciągłego szukania batona, gdyż będzie przyzwyczajone do zaspokajania ochoty na słodkość za pomocą zdrowej przekąski.

6. Od najmłodszych lat wyrób w dziecku nawyk picia wody mineralnej zamiast słodzonych soków, czy słodkich napojów gazowanych. Zadbaj, aby codziennie wypijało 1,5l wody podając mu ją w czasie zabawy, pakując butelkę do szkoły itp.

7. Nie dawaj dziecku jedzenia, jako elementu nagrody za coś bądź sposobu pocieszenia, gdy coś mu się nie uda, gdy jest smutne itp. Nie dopuścisz w ten sposób do rekompensowania sobie w przyszłości niepowodzeń za pomocą jedzenia, a tym samym- do spożywania przez nie wysokokalorycznych przekąsek, które przyczyniają się do otyłości.

8. Nie używaj zbyt dużych ilości soli. Jeśli nie będziesz solić ziemniaków, dziecko nauczy się, że tak właśnie one smakują i nie będzie w przyszłości potrzebowało dosalania potraw, a ich smak będzie dla niego zadowalający.

9. Nie dopuszczaj, aby dziecko jadło podczas oglądania telewizji, czy gry na komputerze. Dziecko wówczas nie kontroluje ilości spożytych posiłków, gdyż jest zajęte czymś innym i łatwo w ten sposób doprowadzić do podania mu zbyt dużej ilości energii i nasyconych kwasów tłuszczowych oraz soli.

10. Nie pozwól, aby dziecko kiedykolwiek wychodziło z domu bez śniadania, poza nielicznymi wyjątkami, jak badanie krwi.

11. Zawsze pakuj dziecku do szkoły drugie śniadanie. Może to być kanapka i owoc, bądź sałatka. Dziecko wówczas nie będzie miało ochoty na fast foody, czy słodczyce sprzedawane w sklepikach szkolnych. Będziesz mieć pewność, że spożywa tylko wartościowe produkty spożywcze, bogate w witaminy i składniki mineralne.

12. Zadbaj, aby posiłki były spożywane w spokojnej, rodzinnej atmosferze, bez pośpiechu i oglądania jednocześnie telewizji.

Justyna Jessa, dietetyk

http://www.dieta.pl/nowosci/dla_mamy/wyrabianie_zdrowych_nawykow_zywieni-823.html