

Zdrowo jem, więcej wiem!

FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

UCZYMY DZIECI ZDROWIEGO ODŻYWIANIA

Dzieci często nie lubią lub nie chcą jeść tego, co jest niezbędne do ich prawidłowego rozwoju. Niestety bardzo często są to warzywa. O to kilka wskazówek jak przekonać dzieci do zdrowego odżywiania oraz od czego należy rozpocząć taką edukację.

Warzywne sztuczki

Najprostszym sposobem jest przygotowywanie ciekawych potraw oraz niezwykłych form produktów. To mogą być na przykład surówki czy sałatki ułożone w fantazyjne kompozycje czy wzory.

Skuteczne może być także łączenie ulubionych potraw dziecka z warzywami, np. naleśniki. Jak wiadomo dzieci bardzo lubią soki. Warto więc zrobić soki wyciskane ze świeżych warzyw. Jednak najzdrowsze będą bez dodatku cukru. Na bazie warzyw można przygotować również koktajle, na przykład z dodatkiem owoców lub mlecznych napojów, takich jak jogurt naturalny.

Z warzyw można też przygotować zdrowe przekąski np. "chipsy warzywne" z marchewki lub buraka. Istnieje wiele przepisów na tego typu dania, które z łatwością można wykonać w domu. Z punktu widzenia dziecka będą bardzo atrakcyjne, a przy tym odżywcze.

Jednak należy pamiętać, iż dzieci chętnie jedzą tylko te produkty, które znają i preferują ich smak. W celu zwiększenia preferencji spożycia warzyw skutecznym sposobem będzie edukacja oraz ich duży udział w codziennej diecie.

Jak skończyć z niezdrowymi przekąskami?

Po pierwsze – rodzice powinni stanowić przykład i oduczyć się jedzenia niezdrowych rzeczy, bo to oni, jako pierwsi podają dzieciom produkty i uczą swoje pociechy zdrowych lub niezdrowych zachowań żywieniowych. To podstawa.

Po drugie - ważne jest unikanie miejsc i okoliczności, w których serwowana jest niezdrowa żywność. Warto pamiętać, że częste żywienie poza domem, zwłaszcza jeśli wiąże się z korzystaniem z fast foodów, sprzyja wyrabianiu złych nawyków.

Trzeba też podkreślić, że często największym winowajcą bywa reklama produktów spożywczych – zwłaszcza telewizyjna. Dlatego należy rozsądnie ograniczać dziecku czas spędzany przed telewizorem.

Jak wyrobić u dzieci dobre nawyki w dziedzinie żywienia?

Warto zacząć od nas samych. Edukacja rodziców jest najważniejsza, bo to ich wiedza ostatecznie w dużej mierze przełoży się na to, jak będą postępowały dzieci.

Dobrym sposobem jest zaangażowanie dziecka w robienie zakupów i przygotowywanie posiłków. Podczas takich wspólnych zakupów dziecko mogłoby być uczone tego, co jest dobre, zdrowe. Wiedzę tę można poszerzać podczas wspólnego przygotowywania posiłków. W ten sposób dziecko uczy się składu poszczególnych potraw, a przy okazji można uświadamiać je na temat wartości i roli składników pokarmowych. Warto przy tym wykorzystać fakt, że dzieci z reguły chętnie jedzą to, co same przygotowały - są wtedy z siebie bardzo dumne. I mają do tego powody.

Zdrowo jem, więcej wiem!

Jak przekonać dzieci, że mamy rację?

Przede wszystkim istotna jest profilaktyka i edukacja, która powinna się zacząć już w wieku przedszkolnym. Istnieje wiele programów rządowych i pozarządowych, dotyczących zdrowego stylu życia, w tym racjonalnego żywienia. Aktywny udział w tego typu akcjach może uświadamiać dziecko. Warto też wykorzystywać pewne już istniejące postawy względem żywienia, ale tylko wtedy, kiedy są one prawidłowe. Na przykład wiele młodych dziewczyn bardzo interesuje się swoją dietą i doskonale wie, jakie jest przełożenie spożywania niezdrowych produktów na figurę. Taką racjonalną postawę można delikatnie i umiejętnie wspierać. Dużą i ważną rolę w uświadamianiu młodych ludzi pełnią rodzice. Wiedza o zdrowym żywieniu powinna być przekazywana przez nich podczas zwykłej, codziennej rozmowy.

więcej na www.aktywniepozdrowie.pl