

JAK NAUCZYĆ DZIECKO ZDROWEGO ŻYWIENIA

Wszechobecny cukier, sztuczne barwniki, konserwanty i duża ilość soli w produktach wpływają na stan zdrowia dzieci, osłabiając ich odporność, spowalniając rozwój i stanowiąc podwalinę pod choroby w wieku późniejszym.

Zdrowe odżywianie nie jest ani drogie, ani czasochłonne ani tym bardziej skomplikowane o ile wykaże się trochę chęci i pomysłowości. Oto kilka pomysłów jak zachęcić dziecko do zjedzenia zdrowych i pełnowartościowych posiłków:

Wytlumacz dziecku co to jest zdrowa żywność i zdrowy styl życia. Od czasu do czasu powracajcie do tematu.

Nie strasz, nie szantażuj, nie przekupuj, nie stosuj zbyt drastycznych ograniczeń, bo efekt będzie odwrotny do zamierzonego. Przeprowadź z dzieckiem rzeczową rozmowę na temat korzyści płynących ze zdrowego stylu życia, ale nie zamęczaj go tematem i nie przesadzaj w stosowaniu zasad żywieniowych. Baw się z dzieckiem w zdrową kuchnię, **twórz z plasteliny owoce i warzywa, korzystaj z gier planszowych o tematyce kulinarnej**

Sporządzajcie wspólne listy zakupów i udajcie się na „zdrowe” zakupy.

Jeśli Twoje dziecko potrafi już pisać, poproś o samodzielne przygotowanie listy zakupów. Jeśli nie potrafi, usiądźcie i pomyślcie co na taką listę mogłoby się złożyć, tak, żeby znalazły się na niej zdrowe produkty (jeżeli dziecko lubi rysować może narysować). Pozwól dziecku na własną inwencję. Można też stworzyć jedną listę, która będzie stanowić bazę dla kolejnych wymagając jedynie nieznacznych modyfikacji. Dzieci uwielbiają zakupy, więc sprawisz uciechę, jeśli pozwolisz dziecku na zabawę w szukanie zdrowych produktów (starając się przy tym omijać półki ze słodyczami, chipsami czy słodkimi napojami) i **układanie ich w sklepowym wózku.**

KWIECIEŃ 2023



Włącz dziecko w przygotowywanie zdrowych posiłków, a także przygotowania do rodzinnych uroczystości urodzin. Wspólnie przygotujcie też zdrowe desery, koktajle, soki. Samodzielnie upieczcie ciasteczka, batony, chleb, pizzę.

Pozwól mu **miksować, smarować, układać, polewać, dodawać poszczególne składniki do dań**. Każda czynność, którą obdarzysz malucha sprawi mu ogromną radość, ponieważ, jak wiadomo, dzieci uwielbiają pomagać w kuchni. Dużą frajdę sprawisz również dziecku, jeśli pozwolisz mu na wymyślenie własnego menu na rodzinną imprezę. Dzieci chętniej jedzą to co same wymyśliły.

Na samo słowo „deser” dziecko zareaguje entuzjazmem. Jeśli pokażesz mu jak można pięknie i ciekawie przygotować **kolorowy deser** uwzględnieniem zdrowych produktów typu **jogurt naturalny, nasiona, prażone ziarna czy świeże owoce**, samo będzie się ich domagało. Podobnie stanie się, jeśli wspólnie **upieczcie zdrowe ciasteczka, batoniki, chleb czy pizzę**.



Posiłki przygotuj tak, aby ich wygląd zachęcał dziecko do jedzenia.

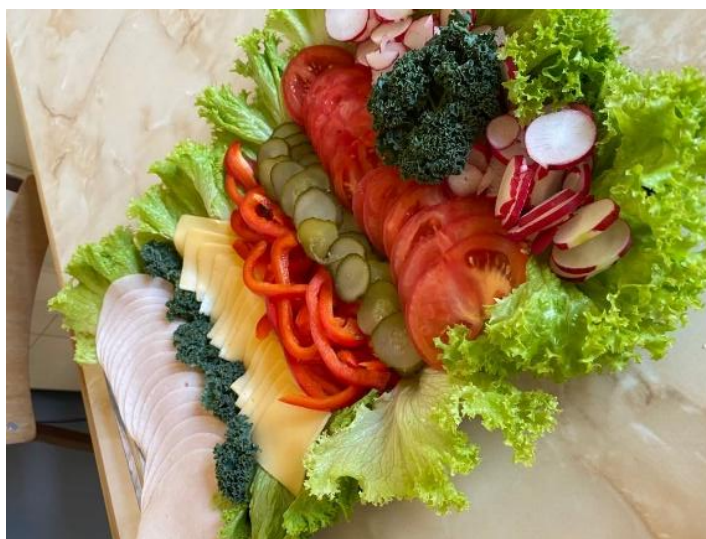
Przygotowanie kolorowego talerza nie jest trudne ani czasochłonne. Wystarczy **ładnie ułożyć świeże produkty** lub od czasu do czasu zabawić się w tworzenie małych, finezyjnych kompozycji, np. **wesołych buziek, statków, biedronek, itd.**



Od czasu do czasu zaproponuj szwedzki stół i jak najczęściej włączaj zdrowe produkty do Waszej diety.

Jeśli zaproponujesz dziecku **kilka przekąsek i napojów własnej roboty do wyboru**, układając na talerzach różne produkty zwiększysz szansę na to, że dieta dziecka stopniowo będzie coraz bardziej urozmaicona. Pozwól mu dokonać wyboru. Jeśli zrezygnuje z mięsa lub warzyw, nie denerwuj się i nie stresuj dziecka ciągłym strofowaniem, być może następnym razem wybierze odwrotnie.

Uwzględnienie w diecie dziecka owoców i warzyw, razowego pieczywa, potraw zbożowych czy ryb w sałatkach to nie taka trudna znowu sztuka. Dzieci chętnie próbują nowych rzeczy o ile nie są do nich zmuszane.



Stwórzcie wspólny rytuał spożywania posiłku.

Wspólny posiłek to czas, który zbliża, dlatego w miarę możliwości ustalcie w rodzinie **godziny zasiadania do posiłków i starajcie się spędzić je w milej atmosferze**. Jeśli jest to trudne w ciągu tygodnia, to przynajmniej zadbajcie o to, żeby w weekendy Wasze posiłki stanowiły przyjemny rytuał dnia.



Zorganizujcie własny, domowy, zielony ogródek.

Dzieci uwielbiają sadzić kwiaty i roślinki, więc zaproponuj stworzenie na balkonie, tarasie, w ogródku czy nawet w oknie kuchni Waszego mini zielonego ogródka ze świeżymi ziołami i przyprawami typu mięta, bazylią, oregano, rozmaryn, koper, natka pietruszki, szczypior. **Uczyń dziecko odpowiedzialnym za dbanie o Wasz ogródek poprzez codzienne doglądanie i podlewanie.** Radość z ich rośnięcia będzie przeogromna.

Zaopatrz dziecko w książkę kucharską z barwnymi ilustracjami i prostymi przepisami. Wspólnie szukajcie kulinarnych inspiracji w Internecie. Oglądajcie programy kulinarne typu MasterChef Junior.



Na rynku jest mnóstwo ciekawych i kolorowych pozycji książkowych z prostymi przepisami kulinarnymi dla dzieci. Dzięki nim dziecko nauczy się jak przygotowywać proste, a przy okazji zdrowe dania i przekąski.

Internet to morze inspiracji, również tych kulinarnych. Pobuszujcie po sieci wposzukiwaniu pięknych ilustracji i stojących za nimi przepisów na zdrowe jedzenie. Liczne programy kulinarne, a szczególnie te z udziałem dzieci, potrafią sprytnie **wpłynąć na zmianę postrzegania przez dziecko jedzenia i zachęcić je do samodzielnego poeksperymentowania w kuchni.**

Wymyślajcie własne przepisy kulinarne i stwórzcie z nich Wasz prywatny przepiśnik.

Na podstawie pierwszych obserwacji (warsztaty kulinarne, przepisy znalezione w Internecie, programy kulinarne) spróbuj zmotywować dziecko do ułożenia własnego menu np. na niedzielny obiad czy rodzinną imprezę lub **stworzenia prostych przepisów kulinarnych autorstwa Twojego dziecka.** Zbiór takich przepisów może być przekazywany kolejnym dzieciom, rodzeństwu lub może być doskonałym prezentem dla kogoś bliskiego.

Zabieraj dziecko na warsztaty kulinarne.

Śledź różne wydarzenia kulturalno - rozrywkowe w Twoim mieście, w tym warsztaty kulinarne dla dzieci, które są doskonałą okazją do pocucia się małym kucharzem, a jeśli nie masz dostępu do tego typu imprez, możesz zorganizować mini warsztaty we własnym domu. Wystarczy proste menu i **kilka koleżanek czy kolegów do wspólnej zabawy.** Jednak przede wszystkim:

Daj dobry przykład i jedz zdrowo!

Przykład idzie od góry, a dzieci są doskonałymi obserwatorami i odzwierciedleniem tego co otrzymują od rodziców. Zatem **dbajmy o dobre nawyki żywieniowe naszych dzieci już od najmłodszych lat, pokażmy im na czym polega zdrowy styl życia poprzez nie tylko prawidłową dietę, ale też aktywność sportową i pozytywne nastawienie do życia.**

Agata Bajbuła, Edyta Smejkał