

Nasze Przedszkole w ramach Szwajcarsko – Polskiego Programu Współpracy (projekt KIK/34) realizuje zadanie: *Edukacja i wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w przedszkolach, szkołach: podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz ocena wpływu tej edukacji na sposób żywienia, stan odżywienia, aktywność fizyczną i poziom wiedzy dzieci i młodzieży.*

Zachęcamy Rodziców do zapoznawania się z zamieszczonymi informacjami na naszej stronie internetowej na temat żywienia oraz aktywności fizycznej. Polecamy także zajrzeć na stronę internetową www.zachowajrownowage.pl gdzie można znaleźć jeszcze więcej informacji i wskazówek na ten temat.

JAK ZACHĘCAĆ MAŁE DZIECI DO PRÓBOWANIA NOWYCH PRODUKTÓW? [1]

Edukację żywieniową najlepiej rozpocząć od najmłodszych lat. Już we wczesnym dzieciństwie kształtują się nawyki żywieniowe, jak np. upodobanie do smaku słodkiego czy słonego

To, że dzieci lubią produkty, które najlepiej znają i boją się spróbować nowych, jest zupełnie naturalne. Zachęcanie dzieci do próbowania nowych produktów, czy niejadków do jedzenia posiłków, wymaga więc cierpliwości. Jeśli chcemy namówić dziecko, aby zjadło jakiś nowy produkt, lub spróbowało się przekonać do potrawy, której nie lubi, musimy mu w tym pomóc. W tym celu warto:

1. PODEJMOWAĆ PRÓBY

Czasami wystarczy, że ponowimy próbę zachęcenia dziecka do potrawy czy produktu parę razy.

2. OGRANICZYĆ POJADANIE

Dziecko chętniej zje główny posiłek i spróbuje nowych smaków, jeśli nie pojada między posiłkami słodyczy. Jedzenie ich między posiłkami powoduje bowiem osłabienie apetytu na główne, wartościowe posiłki. Jedzenie słodyczy nie powinno też stanowić nagrody, gdyż wyrabia nawyk jedzenia wtedy, kiedy nie jest się głodnym. Nagradzając słodyczami, uczymy również dziecko, że słodycze są lepszym jedzeniem niż inne produkty.

3. WSPIERAĆ, OGRANICZAJĄC PRESJĘ

Warto pamiętać, by nie wywierać presji na dziecku w związku z jego niechęcią do jedzenia. Mówienie dziecku, by zjadło, bo nie pozwolimy mu wcześniej wstać od stołu, lub że jego kolega czy siostra je ładniej – maluch odbiera jako krytykę, i jedzeniu zaczynają towarzyszyć negatywne emocje. Starajmy się więc wspierać każdy wysiłek, naszego dziecka, który włoży w kolejne próby.

4. WYKORZYSTAĆ SPRZYMIERZENCÓW

Badania wykazują, że dzieci, zapytane co zjadłyby podziwiane przez nie postaci (bohaterowie bajek), częściej wskazują cienko pokrojone kawałki jabłka niż frytki. Wykorzystanie ulubionej postaci z bajek może pomóc w zachęcaniu malucha do jedzenia zdrowych produktów lub próbowania nowych.

[1] K. Wolnicka, www.zachowajrownowage.pl

ROLA RODZICA W KSZTAŁTOWANIU NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH SWOICH POCIECH [1]

Drogi Rodzicu, Twoja rola jest szczególnie istotna w kontekście zapobiegania dziecięcej otyłości, ponieważ to rodzice bezpośrednio kształtują środowisko dziecka od najmłodszych lat i pośrednio wpływają na zachowania, zwyczaje i postawy. Nawyki żywieniowe, które wprowadzamy w domu (np. wspólne spożywanie posiłków), kształtują wzorce żywienia naszych dzieci. Jako osoby odpowiedzialne za dostępność i różnorodność żywności w domu, również w ten sposób wpływamy na to, co spożywają nasze pociechy. Nawyki żywieniowe rodziców odgrywają zatem niezwykle istotną rolę w kształtowaniu preferencji spożycia żywności przez dzieci. Do kluczowych nawyków należą:

Spożywanie warzyw i owoców

Najsilniejsze korelacje zaobserwowano pomiędzy spożyciem przez rodziców warzyw i owoców a ich spożyciem przez dzieci, ilością energii i tłuszczu w diecie rodziców a w diecie dzieci.

Spożywanie wspólnych posiłków

Wspólne spożywanie posiłków z rodziną to ważny element kształtowania nawyków żywieniowych. Z badań Instytutu Żywności i Żywienia wynika, że codziennie lub 5–6 dni w tygodniu wspólne posiłki z rodziną spożywa 52,9% badanych dzieci. Wielogodzinne pobyty dzieci i rodziców poza domem nie sprzyjają organizacji wspólnych posiłków. Jest to jednak ważny aspekt edukacji żywieniowej, zarówno dla dzieci jak i opiekunów. Z badań tych wynika, że w rodzinach, w których dzieci mają prawidłową masę ciała, częściej spożywa się wspólne posiłki. Raport Instytutu Matki i Dziecka podaje, że wśród 13-letnich chłopców wspólne z rodzicami obiady najbardziej regularnie spożywają osoby z masą ciała w normie, najrzadziej – dziewczęta z nadmierną masą ciała. Młodzież z nadwagą i otyłością stanowi grupę, która

najbardziej deklaruje regularne spożywanie kolacji w towarzystwie rodziców. Wspólny, rodzinny posiłek jest okazją do pokazania dziecku właściwych wyborów żywieniowych oraz spożycia pełnowartościowego posiłku. Pamiętajmy, że wybory żywieniowe rodziców, podejście do produktów spożywczych, sposób konsumpcji i zachowanie przy stole będzie powielane przez nasze dzieci. Spożywanie wspólnych posiłków z rodziną wiąże się z wyższą jakością diet dzieci i młodzieży. Dzieci, które częściej jedzą obiady wspólnie z członkami rodziny, mają zdrowsze wzorce spożywania żywności, w tym większe spożycie warzyw i owoców, błonnika i mikroelementów, a mniejsze spożycie żywności smażonej, słodzonych napojów, tłuszczów nasyconych i zawierających izomery trans. Zwiększona częstotliwość spożywania rodzinnych obiadów wiąże się również z wyższym spożyciem błonnika, wapnia, kwasu foliowego, żelaza, witamin B₆, B₁₂, C i E oraz z niższym spożyciem tłuszczów nasyconych.

Oprócz aspektu zdrowotnego wspólne posiłki rodzinne wpływają także pozytywnie na relacje między członkami rodziny. Dzieci chętnie uczestniczą w takich posiłkach, ponieważ dają poczucie przynależności i pogłębiają więź emocjonalną z rodziną.

[1] K. Wolnicka, www.zachowajrownowage.pl