

Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych

data aktualizacji: 2019.02.06 autor:



Naszym ekspertem jest dietetyk Agata Wesołowska-Tataj

W codziennej diecie dziecka powinno znaleźć się pięć posiłków: śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja. Należy pamiętać o zachowaniu 3-4 godzinnego odstępu między posiłkami. Nie podajemy wówczas dziecku przekąsek. Biskopt czy jogurt zostawmy na drugie śniadanie. Również sok traktujmy jako element drugiego śniadania, a do przepicia między posiłkami podawać dziecku wodę, która najlepiej gasi pragnienie. Porcje powinny być nieduże, żeby nie przekarmić dziecka. Ważna jest regularność podawania posiłków, która wpływa na apetyt malucha. Nie powinien

on jeść w pośpiechu, jednak jeden posiłek nie powinien trwać dłużej niż pół godziny. O tym, co dziecko zje decydują dorośli, natomiast niech maluch sam zdecyduje o tym, ile zje. Jeśli nie chce, nie należy go zmuszać do skończenia posiłku. Pozwólmy dziecku „pobawić się” jedzeniem, niech się pobrudzi, dotknie, włoży paluszek do miseczki, dzięki temu pozna bliżej to, co dostał do jedzenia.

Nie należy nagradzać dziecka za zjedzony obiadek słodyczami, bo maluch szybko przyswoi sobie, że nagroda jest lepsza niż pełnowartościowe jedzenie. Jeśli jednak chcemy nagradzać, podajmy dziecku owoc. Starajmy się nie organizować dziecku posiłku przy włączonym telewizorze, czy komputerze. Ważne bowiem, by w czasie posiłku mózg dziecka mógł skupić się tylko na jedzeniu. Pamiętajmy, że my, dorośli powinniśmy być dla dziecka przykładem.

Wysłuchała Joanna Młynarczyk

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/30661-kszaltowanie-prawidlowych-nawykow-zywieniowych>