
PRZECIERAJĄC SZLAKI KU ZDROWEMU ODŻYWIANIU



IZA TRAFALSKA,
MAJ 2020

JAK WYROBIĆ DOBRE NAWYKI ŻYWIENIOWE U DZIECI?



Zasada 1 :

Rodzice to Wy decydujecie co je dziecko.

- Dziecko nie musi zjeść całego posiłku

ALE próbuje wszystkie potrawy

- Dzieci robią to co my robimy

A nie to co mówimy



Bądźcie dla nich pozytywnym przykładem

Zasada 2: Nie zjadaj z dzieckiem emocji

- Jedzenie nie jest smoczkiem
- Jedzenie nie jest pociechą czy zabawką
- Jedzenie nie jest nagrodą
- Jedzenie nie może być karą

Podwieczorek nie jest nagrodą za
zjedzony obiad

JA POCIESZENIE?
W NAGRODĘ?



Zasada 3 : Pory posiłków i ich skład ustalają rodzice

- Ustalamy godziny wspólnych posiłków
- Jemy regularnie
- Dzieci jedzą to samo co dorośli
- Nie ma przygotowywania zamienników
- Nie ma gotowania na zawołanie
- Nie podjadamy między posiłkami



Zasada 4: Jedzenie jest czynnością społeczną

- Rodzina je posiłki razem przy stole
- Nie zajmujcie się wtedy czymś innym
- Wzajemny posiłek to relacje, wymiana myśli i wspólna rozmowa
- Czas posiłku to czas dla rodziny gdy poświęcamy dzieciom niepodzielną uwagę
- To nie jest czas nerwowych rozmów czy wyjaśniania sporów i pretensji



Zasada 5 :Jedz jarzyny we wszystkich kolorach tęczy



- Nie jedz tej samej potrawy częściej niż raz w tygodniu
- Wykształcaj u dziecka zamiłowanie do różnorodnych potraw i smaków
- Smak jest czymś nabytym a nie wrodzonym i można go wykształcić
- Bawcie się - próbujcie trenować smak
- Starajcie się rozbudować jadłospis wychodźcie poza to co dzieci już lubią

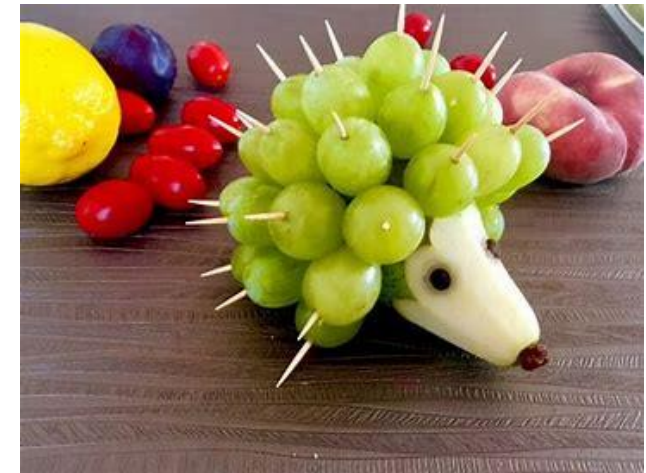
Zasada 6 : Nie musisz tego lubić, ale musisz to spróbować



- Zachęcaj dzieci do próbowania nowych rzeczy.
- Aby coś polubić dziecko musi posmakować a nie tylko zobaczyć
- Zanim dziecko coś posmakuje czasami potrzeba kilkanaście prób
- „Spróbuj, Myślę że Ci to posmakuje„ jest lepsze niż stwierdzenie „Jedz to zdrowe”
- Serwujcie nowości tylko wtedy gdy jesteście w dobrym nastroju, bez pośpiechu, nie wywierajcie presji

Zasada 7: Ogranicz przekąski

- Ogranicz przekąski najlepiej do jednej dziennie i nie później niż godzinę przed posiłkiem
- Odczucie głodu jest normalnym odczuciem między posiłkami
- Jedzcie tyle aby zaspokoić poczucie głodu a nie objeść się
- Nauczcie się odróżniać sytość od przejedzenia
- Zachęcajcie dzieci do słuchania własnego ciała. „ Czy jesteś syty ? Prawie syty ?”
- Uczcie się odróżniać pragnienie od głodu.



Zasada 8 : Nie spiesz się

- Nie spiesz się ani przy jedzeniu ani przy gotowaniu
- Powolne jedzenie daje radość
- Jedzcie powoli zwracając uwagę na to co jecie
- Nie róbcie w tym czasie nic innego (np. nie oglądajcie telewizji)
- Rozmawiajcie w spokojnej atmosferze ciesząc się byciem razem

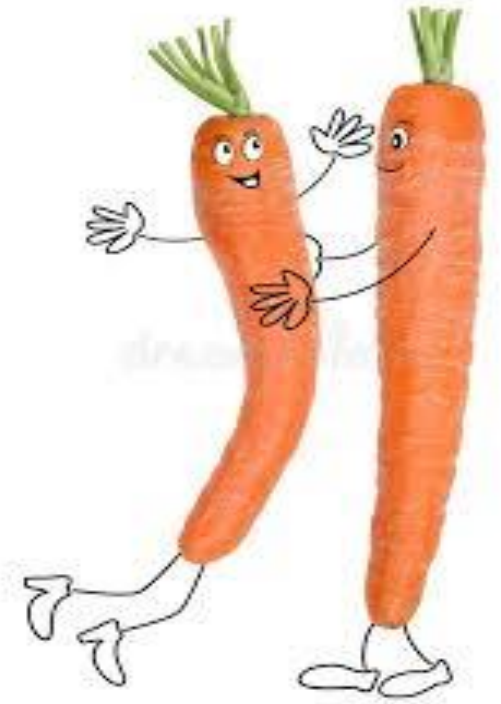
Zasada 9: Jedz jak najwięcej domowych posiłków

- Postaraj się jeść w domu posiłki zrobione z naturalnych produktów
- Zachowuj smakołyki na szczególne okazje
- Praktykuj umiarkowanie w jedzeniu
- Postaraj się dedykować 25% wydatków na jedzenie na warzywa i owoce



Zasada 10: (Złota zasada)

- Jedzenie ma sprawiać przyjemność a nie stresować
- Nie bądźcie zbyt rygorystyczni
- Pamiętajcie, że karmienie dzieci TYLKO i WYŁĄCZNIE zdrową i niskotłuszczową żywnością może skutkować upodobaniem do tłustego jedzenia
- Bądźcie szczęśliwi jedząc z dziećmi



Prezentację zrobiono na podstawie książek:

„Moje dziecko nie chce jeść „ Carloz Gonzalez

„Zdrowy jak japońskie dziecko” Naomi Moriyama

„Francuskie dzieci jedzą wszystko” Karen LeBillon