

Pasja zdrowego jedzenia zamiast fast foodów

„By przedszkolak nie był chory,
je marchewki, kalafiory,
pije mleko, biega kłusem,
a wieczorem śpi jak suseł”

Dobrze by było, gdyby ten wierszyk wzięli sobie do serca rodzice przedszkolaków, choćby dlatego, iż naukowcy alarmują, że dzieci są coraz grubsze. Z pilotażowego badania „Peryskop” przeprowadzonego w wybranych rejonach Włoch, Polski i Danii wynika, że 15% przebadanych polskich przedszkolaków ma nadwagę.

W pierwszych latach życia dzieci bardzo szybko rosną i rozwijają się zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Pożywienie jest budulcem i paliwem dla ich organizmów, dlatego dieta malucha powinna być przemyślana i pełnowartościowa. To zapewnia mu nie tylko prawidłowy rozwój, sprawność fizyczną, efektywną naukę, ale także pozwoli na uniknięcie w przyszłości wielu dolegliwości.

Ale co konkretnie oznacza pełnowartościowa dieta – pytają często rodzice dzieci w wieku przedszkolnym. Zanim zastanowimy się nad tym, jak uczyć dziecko zdrowego jedzenia i unikania fast foodów, warto przyrzeć się temu, co przedszkolak powinien spożywać każdego dnia.

Co powinien jeść przedszkolak każdego dnia

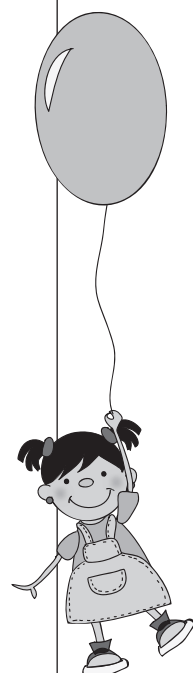
W diecie przedszkolaka powinny znaleźć się więc przede wszystkim mleko i produkty mleczne, w ilości przynajmniej 2 filiżanki dziennie lub zamiennie jogurt, kefir, twarożek, następnie – warzywa w ilości 1,5 filiżanki i owoce – też około 1,5 filiżanki, do tego produkty zbożowe z pełnego ziarna, kasze, makarony, chude mięso i rośliny strączkowe. Przynajmniej 2 razy w tygodniu trzeba przyrządzać dziecku ryby – grillowane i pieczone. Całe jajo kurze można serwować maluchowi maksymalnie 3–4 razy w tygodniu. Ostatnim zaleceniem zdrowego odżywiania dziecka jest umiarkowana ilość masła, miękkie i wzbogacone w naturalne składniki margaryny oraz oleje roślinne.

Należy natomiast unikać nadmiaru słodczy, dosładzanych soków, słodkich sosów, nadmiaru soli, półproduktów lub gotowych produktów z dużą zawartością konserwantów i sztucznych barwników.

Przyjemność jedzenia

Spożywanie posiłków powinno być dla dzieci przyjemnością i momentem wspólnych z rodzicami lub opiekunami pozytywnych przeżyć kulinarnych. Jak to zrobić? Jak uatrakcyjnić posiłki i od najmłodszych lat utrwalać w dziecku przekonanie, że zdrowe oznacza smaczne, urozmaicone i kolorowe.

Podczas przygotowywania posiłku powinno się brać pod uwagę wiele elementów, m.in. wartość odżywczą, apetyczny wygląd, czas przyrządzenia potrawy. Pojawia się pytanie, jak żywić dziecko, aby zachować zasady prawidłowego odżywiania, a jednocześnie uwzględnić te dania i produkty, które dziecko lubi i chętnie spożywa.



Rozmaitość na talerzu

Bardzo ważnym czynnikiem diety jest jej urozmaicenie. Od najmłodszych lat należy przyzwyczajać dziecko do różnych smaków i kolorów potraw. Rodziców nie powinien zniechęcać fakt, że dziecko nie chce jeść jakiejś potrawy. Czasami wystarczy zmienić formę podania, kolorystykę czy też sposób przyrządzenia, aby zachęcić dziecko do spróbowania danego produktu. Ważne jest kształtowanie wyobraźni żywieniowej dziecka, zachęcanie go do wspólnego gotowania i tworzenia czasami prostych, a czasami skomplikowanych dań.

Rodzinna biesiada

Należy pamiętać o spokojnej atmosferze spożywania posiłków. Pośpiech nie sprzyja kształtowaniu zdrowych nawyków żywieniowych. Dobrze jest choć jeden posiłek w ciągu dnia zjeść razem z dzieckiem. Wspólne posiłki dają rodzicom możliwość pokazania prawidłowych, prozdrowotnych zachowań żywieniowych, z których dzieci na pewną wezmą przykład.

Jaka mama, taka córka

Dzieci uczą się poprzez naśladowanie i zdobywanie doświadczeń. Nie ma lepszego sposobu na przekazanie im pasji do prawdziwego, starannego jedzenia niż poprzez wspólne uczestniczenie w przygotowywaniu i jedzeniu smaczkowych i zdrowych posiłków. Nawyki żywieniowe dzieci kształtowane są od najmłodszych lat przede wszystkim przez rodziców i opiekunów. Dziecko naśladuje dorosłych w ich zachowaniach, także w zachowaniach żywieniowych. Musimy zdawać sobie sprawę z tego, że nasze wybory, podejście do produktów spożywczych, sposób konsumpcji, zachowanie przy stole będzie powielane przez nasze dzieci. Dawanie dobrego przykładu jest nieodzownym elementem właściwej edukacji żywieniowej.

Co możemy zrobić

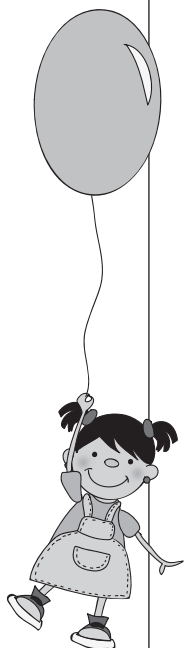
Warto dziecko od najmłodszych lat angażować w dbanie o różnorodną i smaczną dietę. Można to np. robić poprzez wspólne chodzenie na zakupy, omawianie tego, co można by w weekend razem ugotować i przygotowywanie posiłków. Nawet małe dzieci chętnie uczestniczą w takich aktywnościach, pod warunkiem że powierzone im zadania nie są dla nich zbyt trudne i tym samym frustrujące. Zwykle są szczęśliwe, że mają swój udział i wpływ na to, co rodzina je. Uczą się w ten sposób, że jest to ważne i radosne zagadnienie.

Rodzice, którzy szukają dodatkowych inspiracji w przekazywaniu swoim dzieciom radości dobrego jedzenia, mogą skorzystać z propozycji zabawy dotyczącej zdrowych produktów (owoców, warzyw, produktów mlecznych, serów). Pozwoli ona dzieciom dowiedzieć się, jakim wyjątkowym i różnorodnym smakiem, zapachem i dotykiem charakteryzuje się jedzenie i być może zachęci je do dalszych eksploracji tego tematu.

Zabawa jest przeznaczona dla dzieci w późnym wieku przedszkolnym lub wczesnoszkolnym, ale można ją modyfikować zależnie od wieku dziecka (np. zwiększając ilość informacji i ilość serów dla starszych dzieci).

Sztuka smakowania – zabawa dla rodziców i dzieci

Jeśli chcemy, żeby dziecko chciało skosztować różnych zdrowych pokarmów, możemy organizować podwieczorki lub popołudnia smakowania zdrowej żywności, np. „Podwieczorek egzotycznych owoców”, „Popołudnie pysznych warzyw”, „Mleczny podwieczorek”.



„Podwieczorek egzotycznych owoców”

1. Kuchnia

Zaprośmy swoje dziecko do kuchni. Jeśli odwiedza je czasami inne dziecko czy dzieci, to możemy właśnie wtedy przygotować tę zabawę, korzyść będzie podwójna – będzie radośniej i więcej dzieci nauczy się czegoś pożytecznego.

2. Owoce

Pokażmy dzieciom przygotowany wcześniej talerz z kilkoma owocami. Dla dziecka czteroletniego niech będą to np. trzy owoce, pięcioletniego – cztery, a sześciolatka – pięć. Ważne, by były możliwie jak najbardziej różnorodne, np. jeden o smaku gorzkim (np. grejpfrut), drugi kwaskowy (np. kiwi lub agrest), trzeci bardzo słodki (np. winogrono, czereśnie lub liczi).

3. Skąd się biorą owoce

Opowiedzmy dzieciom, skąd pochodzi każdy z owoców, gdzie rośnie, jak wygląda jego plantacja. Możemy pokazać obrazki upraw lub pięknych miejsc, w których rosną. Zależnie od wieku dziecka, możemy przekazać trochę ciekawostek na temat upraw tych owoców. Możemy też puścić muzykę z regionów, z których pochodzi dany owoc. Starszym dzieciom możemy na mapie pokazać regiony, z których wybrane owoce pochodzą.

4. Poznawanie

W czasie gdy opowiadamy o danym owocu, zadbajmy o to, by dziecko go poznało – poprzez smak, dotyk, węch. Suche fakty, niepowiązane z doświadczeniem bardzo szybko znużą małego człowieka i nie pozostaną w jego pamięci. Dajmy dziecku niewielkie kawałeczki każdego owocu. Jeśli nie chce jeść któregoś z owoców, zachęćmy je, żeby jedynie dotknęło, powąchało i polizało owoc. Poprośmy, żeby jak najlepiej zapamiętało smak i fakturę każdego owocu. Pamiętajmy, że dla małych dzieci bardzo ważne jest korzystanie z wielu zmysłów, w ten sposób poznają i badają otaczający ich świat.

5. Zgadywanie

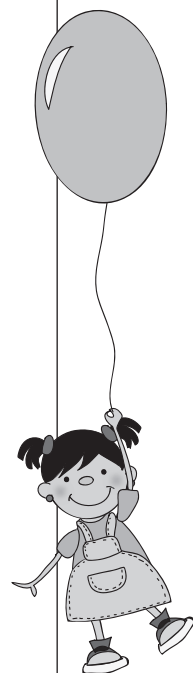
Jeśli dziecko będzie chciało, zawiąż mu na chwilę oczy i teraz za pomocą smakowania, dotykania i wąchania niech zgadnie, który owoc jest który. Możemy mu (my lub inne dzieci, jeśli są w kuchni) podpowiadać na różne sposoby, np. jest takie słodkie i soczyste.

6. Smak

Na koniec koniecznie zapytajmy swoje dziecko, który owoc smakował mu najbardziej. Powiedzmy, że będziemy pamiętali o tym, żeby go kupować i że możemy razem sprawdzić, w jaki sposób można go dodatkowo wykorzystywać w kuchni (np. do sałatek). W ten sposób dziecko realnie odczuje, że ma wpływ na dietę w swoim domu i że wybieranie dobrego jedzenia może być radosną przygodą.

Podsumowanie

Dzieci zazwyczaj uczą się nowych smaków powoli. Możliwe, że jeden z przygotowanych owoców nie będzie im smakował. Nie należy się tym przejmować, dzieci przede wszystkim lubią smaki, do których są przyzwyczajone. Wprowadzanie nowych smaków, zwłaszcza wyrazistych, może wymagać czasu, chociaż czasami niektóre dzieci natychmiast aprobują nowe smaki. Nie należy



się zatem zniechęcać, jeśli dziecko nie jest zachwycone smakami. Taka zabawa może i tak je zainspirować do próbowania w przyszłości nowych smaków, otworzyć na taką możliwość, pokazać, że to może być fajna przygoda. Dzięki temu będzie potem wiedziało, co leży na stole i może z czasem się przyzwyczai, ośmieli, nabierze chęci, żeby zacząć po to sięgać. Kiedy włączamy do jadłospisu dziecka nowe smaki, róbmy to w małych ilościach, nakładając na talerzyk odrobinę, tak aby raczej chciało jeszcze dokładkę, niż żeby zostało jedzenie na talerzu.

Pamiętajmy o dwóch rzeczach: po pierwsze – jak bardzo ważne jest to, żeby szanować preferencje dziecka i nie wymuszać na nim zmiany postawy, po drugie – że w rozwoju wrażliwości kulinarnej dziecka bezcenne jest, jak rodzice okazują własną przyjemność dobrego jedzenia.

Zasady pomagające zachęcić dzieci do spożywania zdrowych posiłków:

- * Dbajmy o estetykę podawanych posiłków – jest to bardzo istotne od najmłodszych lat dziecka.
- * Przygotowujmy atrakcyjne kolorystycznie potrawy – czasami wystarczy listek sałaty, kawałek papryki lub marchewki, aby uatrakcyjnić wygląd dania.
- * Dbajmy o różnorodność spożywanych produktów.
- * Pamiętajmy, że każdy posiłek jest ważny – dbajmy o wartość odżywczą zarówno obiadu, jak i kanapki na drugie śniadanie czy podwieczorek.
- * Dodawajmy owoce do ulubionych potraw dziecka.
- * Przygotowujmy atrakcyjne dla dziecka potrawy, uwzględniając to, co lubi i chętnie je, np. sałatki owocowe, kolorowe kanapki w różnych kształtach itd.
- * Organizujmy razem z dzieckiem dni kuchni danego kraju, np. włoskiej, chińskiej, francuskiej.
- * Przygotujmy do przegryzania (zamiast słodczy) warzywa i owoce – kolorowy talerz obranych i pokrojonych produktów od razu do spożycia.
- * Zachęcajmy dziecko do wspólnego przygotowywania posiłków.
- * Zachęcajmy dziecko do poznawania nowych smaków – monotonia nie sprzyja prawidłowemu żywieniu.
- * Stosujmy zioła zamiast soli, zabierzmy solniczkę ze stołu, nie dosalajmy przy dziecku swoich potraw.

