

Czy wiesz, że...

- Zanedbujesz wspólne jedzenie posiłków z całą rodziną? Dzieci jedzą za dużo słodczy? Nie uprawiacie wspólnej aktywności fizycznej? To utrudni wyrobienie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.
- Jeśli chcesz, by Twoje dzieci pozytywnie postrzegały jedzenie, planuj i przygotowuj posiłki wspólnie z nimi.
- Na portalu **Diety.nfz.gov.pl** znajdziesz bezpłatne jadłospisy dla całej rodziny oraz rodzinne plany żywieniowe.



DIETY NFZ



Na portalu **Diety.nfz.gov.pl** znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

Na fanpage'u **Akademia NFZ** znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

Na kanale **YouTube Akademia NFZ** zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.

Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



W formowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u małych dzieci najważniejszy jest dobry przykład dawany przez rodziców i opiekunów. Preferencje smakowe dziecka kształtują się już w łonie matki.

Czym skorupka za młodu nasiąknie...

- W rodzinach, w których spożywa się wspólne posiłki, dzieci częściej mają prawidłową masę ciała.
- Zaledwie 52,9% dzieci codziennie zasiada do stołu wspólnie z rodziną.
- Badania pokazują, że polskie dzieci jedzą za mało owoców, warzyw i przetworów z mleka. Najmłodsi, tuż po skończeniu pierwszego roku życia, piją nadmierne ilości słodzonych soków owocowych.
- Dzieci w wieku 8-13 lat, których rodzice regularnie spożywają napoje słodzone, też chętnie po nie sięgają. I to trzykrotnie częściej niż ich rówieśnicy, których rodzice takich napojów nie piją.

Bobas Lubi Wybór – pozwólmy dziecku samemu się nakarmić

BLW jest to nowatorski sposób podejścia do karmienia niemowlęcia w pierwszym roku życia, który opiera się ominięciu etapu karmienia łyżeczką i podawania papek. Opiera się na poznawaniu nowych smaków wszystkimi zmysłami – również dotykem i zapachem.

Proponuje się dziecku produkty w wersji stałej, które może sobie wziąć do rączki, smakować i wybierać te, które odpowiadają mu najbardziej. Poszczególne produkty np. warzywa, owoce, kasze należy położyć na blacie stołu lub krzeselka do karmienia, aby maluch mógł sam sięgać po kawałki i wkładać je do buzi.



Neofobia, czyli „wybiórcze jedzenie”

Neofobia to niechęć lub lęk dziecka przed próbowaniem nowych produktów spożywczych. Może też dotyczyć lęku przed nową konsystencją produktów. Jest to zjawisko fizjologiczne, pojawia się około 2-5 roku życia, częściej u dziewczynek niż chłopców. Jest to etap przejściowy i naturalny.

Jak pokonać neofobię u dziecka?

- Ekspozuj produkt, którego dziecko nie akceptuje.
- Poproś, żeby opowiadało, co czuje, kiedy dotyka i wącha produkty.
- Zadbaj o dobrą atmosferę podczas posiłku.
- Zachęcaj, proponuj, ale nie stosuj nagród i kar za zjedzenie posiłku.
- Dziecko łatwiej zaakceptuje nowy produkt, kiedy dostanie go razem z pokarmem, który wcześniej znało.

Jak kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe dzieci?

Swoje postępowanie dostosuj do wieku i etapu rozwoju dziecka:

- Zdobądź wiedzę na temat zasad zdrowego odżywiania. To, jak karmimy niemowlaka, ma wpływ na preferencje smakowe w przyszłości.
- Staraj się zachować stałe pory posiłków dziecka (rób 3-4 godzinne przerwy pomiędzy posiłkami).
- Staraj się, aby nowe produkty były ładnie podane, bo wygląd ma duże znaczenie.
- Aprobuj bałagan, który dziecko robi podczas jedzenia.
- Planuj i przygotowywaj posiłki razem z dziećmi.
- Zadbaj o wspólne, rodzinne spożywanie posiłków w miłej atmosferze.
- Nie podawaj dzieciom przekąsek pomiędzy posiłkami.
- Unikaj słodkich napojów i słodyczy. Nie nagradzaj dzieci słodyczami.
- Rozmawiaj o jedzeniu nie tylko przy stole, staraj się, aby dziecko poznało zasady zdrowego odżywiania.
- Dopilnuj, aby dzieci piły 1,5 litra wody dziennie.
- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną dzieci. Zalecane jest minimum 60 minut umiarkowanych lub intensywnych ćwiczeń.

Talerz zdrowego żywienia opracowany przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej symbolizuje zalecane proporcje poszczególnych grup produktów w całodiennej diecie.

