

ZASADY ŻYWIENIA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

1. Dzienny jadłospis dziecka powinien opierać się na pięciu posiłkach (śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja) serwowanych o stałych porach, z uwzględnieniem trzy-czterogodzinnych przerw.
2. Staraj się zachować taki sam rozkład godzinowy posiłków zarówno w tygodniu, jak i w weekend.
3. Wszystkie posiłki Twojego dziecka powinny być spożywane przy stole.
4. Posiłkom powinna towarzyszyć miła i spokojna atmosfera, bez zabaw i telewizji.
5. Jeżeli to tylko możliwe, spożywaj posiłki razem z dzieckiem przy stole. Widząc rodzica jedzącego daną potrawę, dziecko chętnie będzie go naśladować.
6. Posiłek dziecka powinien trwać nie dłużej niż 30 minut, po tym czasie talerz należy zabrać.
7. Jeżeli dziecko grymasi i nie chce jeść, nie zwracaj na niego uwagi i nie przekonuj na siłę do zjedzenia posiłku.
8. Nigdy nie zmuszaj dziecka do zjedzenia wszystkiego z talerza.
9. Nie zmuszaj dziecka do próbowania nowych produktów, jeżeli jednoznacznie się temu sprzeciwia.



10. Nieznane wcześniej dziecku produkty spożywcze pozostaw w trakcie posiłku w jego zasięgu, niekoniecznie oferując mu je bezpośrednio (dziecko chętniej spróbuje nowych produktów, mogąc samodzielnie o tym zdecydować).

11. Jeśli Twoje dziecko twierdzi, że nie jest głodne, nie zmuszaj go do jedzenia. Wywieranie presji przyniesie odwrotny skutek i wywoła negatywne skojarzenia.
12. Chwal dziecko za ładnie zjedzony posiłek.
13. Nie wykorzystuj słodyczy jako nagrody za ładnie zjedzony posiłek lub jako motywacji do jego zjedzenia.
14. Pozwól dziecku na samodzielność, nawet jeżeli oznaczałoby to spożywanie posiłków rękoma i duży bałagan w kuchni.
15. Maksymalnie ogranicz w diecie dziecka słodycze, batony, słodkie deserki, dosładzane płatki śniadaniowe, kupne ciastka, biały cukier, napoje słodzone i żywność wysoko przetworzoną: parówki, pasztety, jedzenie typu fast food, napoje gazowane, chipsy.
16. Systematycznie zapoznawaj się z jadłospisem twojego dziecka w przedszkolu, aby posiłki serwowane w domu stały się ich uzupełnieniem, rozmawiaj z dzieckiem o produktach i potrawach, które tam się pojawiają, aby zainteresować dziecko jedzeniem.
17. Angażuj dziecko w pracę w kuchni, maluch z dużo większym apetytem zje własnoręczny posiłek.
18. Porcja posiłku dziecka nie powinna być większa niż jego pięstka. Pamiętaj, że Twoje dziecko zawsze może poprosić o dokładkę.
19. Pomiędzy posiłkami nie podawaj dziecku żadnych przekąsek.
20. Zadbaj o to, aby maluch zawsze miał pod ręką do picia wodę niegazowaną. Do posiłków podawaj herbatę (niesłodzoną!), wodę, domowy kompot lub sok. Ostrożnie podchodź do soków kupnych, nie podawaj ich w ilości większej niż 250 ml na dzień.
21. Zadbaj o atrakcyjność posiłków dla twojego dziecka – dotyczy to zarówno zastawy stołowej, jak i kolorów na talerzu (dobrej jakości sezonowe owoce i warzywa podane w atrakcyjnej dla malucha postaci).
22. Do przygotowania posiłków wykorzystuj produkty świeże, dobrej jakości, jak najmniej przetworzone.
23. Staraj się systematycznie rozszerzać jadłospis dziecka o nowe produkty. Pamiętaj, że tylko urozmaicony jadłospis będzie w stanie pokryć zapotrzebowanie twojego malucha na wszystkie witaminy i składniki mineralne.
24. Dziecko chętniej spróbuje nowych produktów, mogąc samodzielnie zdecydować.

