

Jak nakarmić przedszkolaka, tak aby mu smakowało i aby posiłki były zdrowe?

Dla każdego rodzica, to z pewnością ważny temat. Myśląc o zdrowiu dzieci powinniśmy mieć na uwadze przede wszystkim sposób ich żywienia. To od nas zależy, czy dieta naszych pociech będzie bogata w produkty zawierające niezbędne do ich rozwoju wartości odżywcze. Jednak nie zawsze łatwo jest nakarmić małego człowieka tak aby posiłek był zdrowy i apetyczny zarazem. Przedszkolak nie zrozumie, że powinien zjeść owsiankę zamiast tosta z czekoladą. Troska o odpowiednie żywienie przedszkolaka przejawia się w różnych postawach rodziców. Niektórzy nie układają dla dzieci specjalnej diety i podają im dania, które przygotowali dla całej rodziny. Inni przyrządzają dla swoich pociech bezbarwne „pożywne” papki, których sami pewnie nie zjedliby ze względu na brak smaku i estetycznego wyglądu. Oto kilka pomocnych rad dla wszystkich potrzebujących wsparcia rodziców:

Zasada pięciu posiłków

Przedszkolak jada pięć posiłków: trzy główne (I śniadanie, obiad, kolacja) oraz dwie przekąski (II śniadanie i podwieczorek). Dzieci w wieku przedszkolnym nie powinny jadać dokładnie tak, jak dorośli, jednak zasada pięciu posiłków dziennie obowiązuje także najmłodszych.

Estetyka posiłków

Posiłki dla małego dziecka powinny być smaczne, kolorowe, apetyczne i pachnące. To, czy wyrośnie z niego smakosz ciekawy nowych wrażeń kulinarnych, otwarty na nieznanne smaki i produkty, zależy w dużej mierze od tego jak rodzice podchodzą do przygotowywania i spożywania posiłków. Należy dbać o estetykę posiłków, ich smak, kolor oraz sposób w jaki podajemy je na stół.

Warzywa i owoce

Warzywa i owoce. Nic nie zastąpi ich bogactwa witamin, składników mineralnych, związków przeciwutleniających i błonnika pokarmowego. Żadna tabletką, żadna multiwitamina. Dlatego nad dziećmi trzeba pracować, nawet jeśli polubienie tej grupy produktów miałyby zająć kilka lat. Świetnie sprawdza się tu zabawa w kuchnię. Gotowanie wspólnie z mamą, krojenie, waczenie, oblizywanie palców po mieszaniu w misce. W sklepach można kupić drewniane modele warzyw i owoców – kolorowe i zachęcające. W sam raz dla malutkich rączek. To może być początek kulinarnej przygody!

Przyjaciel kości

Przetwory mleczne to jedne z najlepszych źródeł wapnia w diecie przedszkolaków. Powinny gościć w jadłospisach najmłodszych co najmniej dwa razy dziennie, nie tylko ze względu na wapń. Są także świetnym źródłem witaminy B2, pełnowartościowego białka, a także bakterii probiotycznych

(produkty fermentowane) „uszczelniających” śluzówkę przewodu pokarmowego, co zapobiega zatruciom, wzmacnia odporność i reguluje wypróżnienia.

Ryby

Ryby to kwasy z rodziny omega-3, które wspierają rozwój układu nerwowego najmłodszych, a także mają działanie wzmacniające odporność. Które gatunki podawać przedszkolakom? Ryby morskie zawierają więcej składników mineralnych w tym jodu, często jednak są zanieczyszczone niebezpiecznymi związkami. Maluszkom lepiej podawać ryby słodkowodne lub małe ryby morskie, bezpieczne będą dorsz, sola, flądra, pstrąg. Uważaj na takie ryby jak panga czy tilapia, są to ryby które zawierają śladowe ilości cennych tłuszczu omega 3, dlatego nie warto ich kupować. Dzieciom powinno się podawać raczej ryby tłuste takie jak np. łosoś, halibut czy makrela, bo w nich znajduje się najwięcej prozdrowotnych kwasów tłuszczowych. Z ryb słodkowodnych dużo omega-3 ma pstrąg. Nie obawiaj się ryb mrożonych jeśli nie masz możliwości kupienia świeżej ryby, kup mrożoną. Pamiętaj jednak aby pozwolić jej powoli odmarznąć, nie odmrażaj ryb w mikrofalówce bo ryba wówczas cenne składniki odżywcze.

Podjadanie, o nie!

Zbyt częste jedzenie może niekorzystnie wpływać na metabolizm dziecka. Ograniczaj podjadanie pomiędzy posiłkami, szczególnie podczas zajęć, które nie wymagają ruchu. Ogranicz szczególnie produkty słodkie oraz słone przekąski. Nikt nie mówił, że będzie łatwo :)

Dziecko decyduje ile je

Jeśli wskaźnik masy ciała Twojego dziecka jest prawidłowy, reguluj ilość spożywanych przez dziecko kalorii oraz substancji odżywczych poprzez podawanie mu odpowiednich produktów, ale pozwól dziecku decydować samodzielnie o tym, ile zje. Nie na siłę, nie do końca. Czasem sami zostawiamy niedojedzony posiłek, czasem nie mamy ochoty jeść.

I ostatnia ważna rada. Pamiętaj że, zbyt duża presja związana z jedzeniem może zaburzać naturalny mechanizm samokontroli łaknienia. Cierpliwość i konsekwencja w działaniu :)