Warszawa/Brześć Kujawski, 24.03.2020 r.

**3 nawyki żywieniowe, które warto wprowadzić do diety Twojego dziecka, aby cieszyło się zdrowiem i odpornością**

**Edukacja żywieniowa zaczyna się w domu. Rodzice mają decydujący wpływ na to, co ląduje na talerzach ich pociech. To, co je dziecko, przekłada się na jego rozwój i odporność, dlatego powinniśmy od najmłodszych lat uczyć nasze maluchy reguł zdrowego odżywiania. Podpowiadamy, jakie zasady warto wprowadzać na co dzień.**

Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci to skomplikowany proces. Rozpoczyna się on już na etapie ciąży – w tym okresie to wyłącznie od matki zależy, jaki pokarm dostarczy dziecku. Sprawa komplikuje się po narodzinach, w kolejnych miesiącach i latach życia, gdy na dietę malucha zaczyna wpływać coraz więcej czynników. Dorośli powinni stale pogłębiać swoją wiedzę na temat zdrowego odżywiania, a także mieć świadomość tego, że dzieci „kopiują” ich zachowanie, więc należy im dawać dobry przykład. Jakie podstawowe nawyki żywieniowe powinnaś znać i wdrażać do jadłospisu swoich pociech?

**Regularne, zbilansowane posiłki to podstawa**

Odpowiednio zbilansowana dieta dostarcza dzieciom niezbędnych składników odżywczych. Zaleca się spożywanie 5 posiłków dziennie, a elementem każdego z nich powinny być warzywa lub owoce, które oprócz aktywności fizycznej, są podstawą aktualnej piramidy zdrowia. W menu dziecka należy uwzględnić także produkty zbożowe i pełnoziarniste, nabiał, chude mięso, ryby, jaja oraz rośliny strączkowe. Bardzo ważna jest regularność posiłków – wypracowanie stałej rutyny pomoże uniknąć podjadania, a także sprawi, że organizm dziecka będzie przyzwyczajony do jedzenia o stałych porach. Starajmy się nie wmuszać jedzenia na siłę – już najmłodsi mają wykształcony ośrodek głodu i sytości, dlatego sami potrafią określić swoje potrzeby. Rodzice powinni zadbać o różnorodność serwowanych dań i w miarę możliwości angażować dzieci w proces ich przygotowania – już na etapie zakupów można kształtować u dziecka odpowiednie nawyki żywieniowe. Wspólne gotowanie to nie tylko sposób na ciekawe spędzenie czasu, ale też idealny moment do nauki dziecka podstaw zdrowego odżywiania. Warto też zadbać o estetykę serwowanych posiłków. Koloru daniom dodadzą właśnie warzywa i owoce – poszczególne składniki można ułożyć w fantazyjne wzorki czy obrazki, które zachęcą nawet niejadka do zjedzenia obiadu czy śniadania. Jeśli jednak dziecko marudzi i odmawia jedzenia np. brokułów, zaproponujmy mu coś innego, a za jakiś czas znów spróbujmy z „nielubianym” składnikiem. Przygotowując potrawy dla najmłodszych pamiętajmy, że nie wymagają one mocnego doprawiania. Dzieci mają wyostrzony smak, dlatego nie powinniśmy przyzwyczajać ich do solonych czy dosładzanych dań. Oczywiście, aby nie były one zbyt mdłe, możemy dodać do nich ziół czy przypraw.

**Słodycze i przekąski wybieraj rozważnie**

Słodkości i słone przekąski nie wpływają pozytywnie na organizm dziecka, nie da się ich jednak całkowicie wykluczyć z jadłospisu. Nawet jeśli rodzice zrezygnują z zakupu smakołyków, to dziecko i tak będzie miało okazję do ich spożycia – czy to podczas wizyty u dziadków czy przerwy między lekcjami. O ile możemy próbować wpływać na dziadków i tłumaczyć im nasze postanowienia, to nie mamy wpływu na rówieśników naszej pociechy. Aby zminimalizować spożycie przetworzonych słodyczy zawierających ogromne ilości cukru i konserwantów należy nauczyć pociechę wybierania zdrowszych opcji.

– *Gotowe słodycze można zastąpić na wiele sposobów. Wspaniałym rozwiązaniem są batoniki owsiane z miodem, kulki z prawdziwym kakao i orzechami czy suszone owoce. Nie zawsze mamy jednak czas na przygotowanie domowych łakoci, ale jeśli nauczymy się czytać składy produktów, możemy śmiało korzystać z dobrodziejstw sklepowych półek. Pamiętajmy, że lista składników powinna być jak najkrótsza, a kolejność ich wypisania świadczy o procentowej zawartości w produkcie. Unikajmy wyrobów z syropem glukozowo-fruktozowym, olejem palmowym, sztucznymi barwnikami spożywczymi, konserwantami czy wzmacniaczami smaku. Warto zaznaczyć, że nie wszystkie składniki zaczynające się na E są szkodliwe np.: przeciwutleniacze, a więc związki chemiczne mające pozytywny wpływ na nasz organizm, występują w branży spożywczej pod numerami od E300 do E399. Oprócz słodkości dzieci bardzo lubią też chipsy* – *dobrze jest wymienić je na chrupki z ciecierzycy, warzywne frytki czy słomkę ptysiową pełną nasion. Tego typu przekąski są nie tylko smaczne, ale dostarczają też wartości odżywczych* – komentuje Marzena Stokwisz z firmy Brześć, produkującej słomkę ptysiową w trzech odsłonach.

**Woda to najlepszy wybór**

Zarówno dzieci, jak i rodzice chętnie sięgają po słodzone napoje, których kolorowa etykieta kusi wątpliwą zawartością owoców lub witamin. Niestety, takie produkty cechują się dużą ilością cukru oraz dostarczają zbędnych kalorii. Ich częste spożywanie szkodzi zdrowiu, niszczy zęby i może prowadzić do otyłości. Najlepszym wyborem jest woda, która nie tylko doskonale gasi pragnienie, ale też prawidłowo nawadnia organizm. Warto podawać ją dziecku już od pierwszych miesięcy życia, tak aby przyzwyczaić je do jej smaku. Jeśli jednak pociecha wzbrania się przed piciem zwykłej wody, można ją aromatyzować np.: miętą, ogórkiem czy cytryną. Nie należy jednak popadać w skrajność – dzieci nie muszą pić wyłącznie wody, ale powinna być ona podstawowym napojem. Jako urozmaicenie można podawać maluchom domowe kompoty czy herbatę słodzoną niewielką ilością miodu. Starajmy się unikać w diecie dzieci soków – zastąpmy jest świeżymi owocami i warzywami.

Zdrowe odżywianie jest ważne w każdym wieku, ale to właśnie u dzieci najlepiej wyrobić jest nawyki, które będą procentować w przyszłości. Zdrowy styl życia to nie tylko zbilansowana dieta, ale też sport, dlatego nie można zapominać o zapewnianiu pociechom odpowiedniej ilości aktywności fizycznej.

Kontakt dla mediów:

Katarzyna Zawadzka

Tel.: + 48 796 996 240

E-mail: katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl