Informacja prasowa

Warszawa, 19 maja 2021

**Warto przygotowywać posiłki wspólnie z dzieckiem!**

**Wiosna – czas świeżych, pysznych nowalijek – to świetny moment by rozwijać i wzmacniać prawidłowe nawyki żywieniowe najmłodszych. Jak to zrobić? Wspólnie gotując! Warto, bo badania dowodzą, że dzieci, które pomagają w kuchni, jedzą więcej owoców i warzyw[[1]](#footnote-1)[[2]](#footnote-2)[[3]](#footnote-3), a ich dieta jest jakościowo lepsza niż rówieśników, którzy nie gotują z rodzicami[[4]](#footnote-4)[[5]](#footnote-5)[[6]](#footnote-6).**

Zachęcenie dzieci do jedzenia warzyw nie zawsze jest proste – z tym z pewnością zgodzi się wielu rodziców. Naukowcy z jednostki badawczej Nestlé Research postanowili przyjrzeć się różnicom w spożyciu warzyw wśród dzieci, które uczestniczą w przygotowywaniu posiłków w domu, i porównać je z wynikami rówieśników, którzy tego nie robią. Wnioski? Dzieci pomagające w kuchni dużo chętniej jadły warzywa: sałatę – aż o 76 proc., kalafiora – o 23 proc.! „Mali kucharze” zjadali codziennie 207 gramów warzyw – a dzieci, które nie były zaangażowane w przygotowywanie posiłków, zaledwie 145 gramów: różnica wynosi ponad 40 proc.![[7]](#footnote-7) Tak spektakularne wyniki to najlepszy dowód na to, że warto zachęcać dzieci do wspólnego planowania i przygotowywania posiłków. Płyną z tego same korzyści!

**Świetna droga do zbilansowanej diety**

Motywowanie najmłodszych do jedzenia większej ilości warzyw i owoców, zapewnienie jak najwyższej wartości odżywczej posiłków i zróżnicowanych źródeł białka - w tym pochodzenia roślinnego - może być wyzwaniem dla rodziców i opiekunów. Jak sobie z tym radzić?

- Należy włączać dzieci w przygotowywanie posiłków i sprawić, by była to dobra zabawa – podpowiada Katarzyna Kałaska, Specjalista ds. Żywienia Nestlé Polska – Dlaczego jest to tak istotne? Ponieważ prawidłowe nawyki żywieniowe najlepiej kształtować u dzieci jak najwcześniej. Wtedy jest duża szansa, że będą im wierne w wieku nastoletnim, a później w dorosłym życiu. Najskuteczniejszy jest oczywiście przykład i doświadczenie, które – jako rodzice – pomagamy im zdobyć. Wspólne przyrządzanie posiłków to również szansa na pogłębienie więzi między członkami rodziny.

**8 pomysłów na zachęcenie dziecka do wspólnego gotowania**

Eksperci Nestlé przygotowali dla rodziców kilka wskazówek jak angażować i zachęcać dzieci do wspólnych aktywności w kuchni:

1. Razem przygotujcie jadłospis dla całej rodziny na najbliższy tydzień. Pokażcie swoim pociechom, jak ważna jest zbilansowana dieta – zawierająca dużą ilość produktów pełnoziarnistych, błonnika i warzyw. Wysłuchajcie pomysłów swojego dziecka.
2. Stwórzcie listę zakupów – niech dzieci pomogą Wam w przygotowaniu listy produktów, z których przygotujecie dania, zaplanowane w jadłospisie.
3. Wspólnie rozpakujcie torby z zakupami - zamieńcie to w zabawę: pozwólcie, żeby dziecko zgadło, które produkty muszą trafić do lodówki, a które do spiżarni lub do zamrażarki.
4. Razem przygotujcie posiłki - zaangażujcie najmłodszych do pomocy w kuchni: mycie produktów, dodawanie składników, tarcie na tarce to świetne aktywności dla dzieci. No i nie zapominajmy o zmywaniu!
5. Pozwólcie dzieciom na kreatywność– dajcie im swobodę, zachęćcie by stworzyły sałatkę w kolorach tęczy albo ułożyły z warzyw kształt ulubionego zwierzątka. Brokuł i kalafior będą doskonale „udawać” drzewa. Możecie też skorzystać z foremek do ciasteczek i stworzyć gwiazdki czy serduszka z warzyw.
6. Angażujcie zmysły - poproście dziecko, by zakryło oczy i - wykorzystując węch, smak, dotyk - zgadło, co ma na talerzu.
7. Pokażcie dzieciom potrawy z różnych zakątków świata – da to najmłodszym szansę na odkrywanie nowych smaków i zapachów.
8. Poproście dzieci o pomoc w serwowaniu posiłków - podawanie jedzenia w formie ułożonego obrazka, prostego wzoru lub dekorowanie brzegu talerza może uczynić posiłek bardziej apetycznym dla dzieci.

Dzięki tym praktycznym pomysłom można będzie cieszyć się wspólnym tworzeniem zdrowych i pysznych posiłków. W dalszej perspektywie – być może pomogą one dzieciom dokonywać dobrych wyborów żywieniowych - zgodnie ze znanym porzekadłem „*Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci*”.

**Dodatkowe inspiracje**

Inicjatywa Nestlé for Healthier Kids łączy wszystkie działania Nestlé, mające na celu wsparcie rodziców i opiekunów w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych i zapewnieniu odpowiedniego rozwoju ich dzieci. Program uświadamia jak ważne jest angażowanie najmłodszych w przygotowywanie posiłków i wspólne gotowanie całą rodziną, co wpływa nie tylko na kształtowanie nawyków, rozwój nowych umiejętności, ale także na pogłębianie więzi między członkami rodziny.

W ramach tej inicjatywy wystartowała kampania żywieniowa na Facebooku programu „Lekkoatletyka dla każdego”, przewidziana do końca roku. Kampania podejmuje temat prawidłowego odżywania oraz łączenia aktywności fizycznej z prawidłową dietą. W jej ramach publikowane są różnorodne materiały poradnikowe dotyczące np. roli warzyw czy owoców w diecie, nawadniania organizmu czy zaleceń żywieniowych dla młodych sportowców. Publikacje, wzbogacone kolorowymi materiałami edukacyjnymi, dostępne są również w wersji do pobrania.

**O Nestlé**

Nestlé w Polsce jest wiodącą firmą w obszarze żywienia z portfolio blisko 1600 produktów i prawie 70 marek, w tym m.in.: NESCAFĒ, WINIARY, GERBER, PRINCESSA, KIT KAT, LION, NESQUIK, NAŁĘCZOWIANKA oraz PURINA. Nestlé działa na polskim rynku od ponad 25 lat. Firma zatrudnia aktualnie 5500 pracowników w 8 lokalizacjach.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kontakt: |  | |  | |  |
| Edyta Iroko | | Tel.: +48 600 204 870 | | [edyta.iroko@pl.nestle.com](mailto:edyta.iroko@pl.nestle.com) | |
| Joanna Szpatowicz | | Tel.: +48 600 204 159 | | [joanna.szpatowicz@pl.nestle.com](mailto:joanna.szpatowicz@pl.nestle.com) | |

1. *Kanadyjscy piątoklasiści, którzy regularnie pomagali w przygotowaniu domowych posiłków, zjedli więcej o 1,4 porcji owoców i warzyw dziennie (łącznie) niż dzieci, które nigdy nie przygotowywały posiłków (Chu YL et al. J Nutr Educ Behav. 2014;46:304-8)* [↑](#footnote-ref-1)
2. *Japońskie dzieci (10-11 lat), które pomagały w przygotowaniu posiłków, częściej spożywały warzywa i owoce każdego dnia niż te, które nie brały udziału w przygotowywaniu posiłków (Nozue M et al. Nutr Res Pract. 2016; 10:359-63)* [↑](#footnote-ref-2)
3. *Zaangażowanie małych dzieci (2–5 lat) w przygotowywanie posiłków zwiększyło częstotliwość spożywania owoców i warzyw (Shim JE et al. J Nutr Educ Behav. 2016;48:311-7)* [↑](#footnote-ref-3)
4. *Ogólna jakość diety była wyższa wśród piątoklasistów z Kanady, którzy pomagali przygotowywać domowe posiłki co najmniej raz w tygodniu w porównaniu z tymi, którzy nigdy nie pomagali w przygotowywaniu posiłków (Chu YL et al. J Nutr Educ Behav. 2014;46:304-8)* [↑](#footnote-ref-4)
5. *Badanie przekrojowe przeprowadzone w Australii wykazało, że chłopcy o „zdrowym” sposobie żywienia byli bardziej zaangażowani w pomoc w przygotowywaniu posiłków niż chłopcy o „gęstym energetycznie” sposobie żywienia (Leech RM et al. Appetite. 2014;75:64-70)* [↑](#footnote-ref-5)
6. *Pomoc w gotowaniu była pozytywnie związana z przestrzeganiem zdrowej diety śródziemnomorskiej wśród uczniów klas 7-9 w Portugalii (Leal FM et al. Persp in Pub Health. 2011;131:283-7)* [↑](#footnote-ref-6)
7. [*https://www.nestle.com/stories/cooking-together-kids-healthy-habits-diets*](https://www.nestle.com/stories/cooking-together-kids-healthy-habits-diets) [↑](#footnote-ref-7)