

Zdrowe nawyki żywieniowe u dzieci - nie nakazem, a sposobem!

Dobre przyzwyczajenia są kluczem do poprawy jakości życia. Systematyczności możemy i powinniśmy uczyć się już od najmłodszych lat. W oczach dzieci, to rodzice są wzorem do naśladowania, dlatego warto wszelkie zasady wdrażać również w swojej diecie. Podpowiadamy sposoby jak miło i bezproblemowo takie nawyki wśród domowników wprowadzić.

Zimą najchętniej wskakujecie pod ciepły koc, a do łasek powracają gry planszowe bądź Netflix? Złe odżywianie, słabe nawodnienie oraz ograniczenie aktywności fizycznej przyczynia się do wzrostu wagi, niedoboru witamin i coraz gorszego samopoczucia. Wzrasta również ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych. Ciężko jest zmienić coś, do czego przywykliśmy, nawet jeżeli stan zdrowia podpowiada kategorię zmianę. Dlatego uczenie dzieci, już od najmłodszych lat jak prawidłowo odżywiać organizm jest ważne. Wystarczy kilka nawyków, aby wejść na dobrą ścieżkę żywieniową. Nie są one ani drogie, ani trudne do zrealizowania - wymagają jedynie czasu i konsekwencji.

Dobre nawyki żywieniowe

Dzieci są wspaniałymi obserwatorami. Chcąc nauczyć dziecko zdrowego odżywiania, należy zwrócić uwagę na to co jemy przy dziecku i co mamy w lodówce. Podając dziecku szklankę wody nie możemy sami nalać sobie słodkiego napoju, ponieważ to stawia nasze starania na przegranej pozycji.

Zdrowe zakupy

Mimo, że zakupy z dziećmi często bywają trudne, warto wybrać się na nie wspólnie. Świetnie sprawdzą się tu lokalne rynki ze świeżymi warzywami i owocami. Bezpośredni kontakt ze sprzedawcą pozwala dokładniej poznać produkty. Możemy ich dotknąć, powąchać, a nawet spróbować. Dziecko może samo wybrać to co chce zjeść, bez alternatywy w postaci niezdrowych przekąsek dwie półki dalej. Wbrew pozorom, wspólne zakupy mogą być dobrą zabawą, a przede wszystkim nauczą jakie produkty wybierać i dlaczego.

Wspólne gotowanie i wspólne posiłki

Nie zawsze możemy sobie pozwolić na przygotowanie posiłku wspólnie z dziećmi. Jednak warto od czasu do czasu zorganizować wspólne gotowanie. Jest to działanie, które nie tylko zbliża rodzinę do siebie, ale również uczy świadomości i odpowiedzialności, a dodatkowo jest idealną zabawą dla najmłodszych. Wyznaczcie dzień, w którym wspólnie przygotowujecie posiłek. Pokaż dziecku produkty, z których będziecie korzystali, pozwól mu na mieszanie, przyprawianie i próbowanie.

Po przygotowanym posiłku czas na nakrycie stołu. Tą część również pozostaw najmłodszym. Postaraj się, aby jedzenie ładnie wyglądało na talerzu. Od czasu do czasu możesz postawić na "szwedzki stół" ze zdrowymi przekąskami, dzięki czemu dzieci same wybiorą co chcą zjeść i sprawi im to przyjemność.

Odpowiednie nawodnienie

W nauce zdrowych nawyków żywieniowych niezwykle ważne jest, aby pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Dzieci najszybciej uczą się powielając zachowania

starszych. Postaraj się wyeliminować słodkie napoje, zastępując je wodą ze świeżymi owocami. Dobrze sprawdzą się również kostki Microdrink rozpuszczalne w wodzie, pełne owocowych smaków. Wzbogacone witaminami kostki z naturalnych składników, bez dodatku cukru pomogą zastąpić niezdrowe napoje pełne cukru. Razem z dziećmi wybierzcie swoje ulubione smaki.

W prawidłowym nawadnianiu najmłodszych pomocne będą butelki wielorazowe, szczególnie takie, które zachęcą ich swoim wyglądem. Butelki dla Maluchów od Waterdrop mają nie tylko wzory z zabawnymi postaciami, ale również są odpowiednie i bezpieczne dla dzieci. Wyposażone są w zakrętkę z dzióbkiem, gumową zatyczkę i szczelny zawór, dzięki czemu każdy maluch może zabrać ją ze sobą gdziekolwiek, bez obaw, że napój się rozleje.

Ciekawość nowych smaków

Zamiast kupowania kolejnych słodczy i słonych przekąsek postaw na domowej roboty ciastka i pieczywo. Ogranicz cukier - możesz go zastąpić np. naturalnym miodem, a cukierki i batony zamień na orzechy i suszone owoce. Warto szukać urozmaicenia i stawiać na nowe produkty lub takie, których dawno nie jedliśmy. Dzięki temu rozbudzimy ciekawość nowych smaków u siebie i maluchów.

Wyrobienie pewnych nawyków to z reguły długotrwały proces. Wdrażajmy zmiany stopniowo i zaczynajmy od małych rzeczy. Pokażmy dziecku, że sprawiają nam przyjemność. Wprowadzając nowe produkty, nie zmuszajmy na siłę do ich spróbowania. Dużym prawdopodobieństwem jest, że maluch się zrazi i nie będzie chętny do poznawania nowych rzeczy. Ważne jest, aby nie porównywać dzieci do innych, a znaleźć rozwiązania skuteczne dla całej rodziny.