21 sierpnia 2023, Warszawa

**Żywienie w przedszkolu – jak przygotować dziecko do spożywania posiłków w gronie rówieśników?**

**Zamiana ze spożywania wszystkich posiłków w domu na codzienne żywienie w przedszkolu może być dużym wyzwaniem, zarówno dla malucha, jak i dla rodziców. Dbanie o odpowiednie przygotowanie dziecka do spożywania posiłków w przedszkolu ma kluczowe znaczenie dla jego zdrowia, dobrego samopoczucia i nauki prawidłowych nawyków żywieniowych.**

Całodzienne żywienie w przedszkolu to zazwyczaj 4 posiłki (śniadanie, drugie śniadanie, obiad i podwieczorek), które powinny pokrywać około ¾ dziennego zapotrzebowania energetycznego dziecka. Zmiana otoczenia, atmosfery i często formy spożywania posiłków mogą być dla przedszkolaka bardzo dużym, niekiedy mocno stresującym wyzwaniem.

– *Często nie zdajemy sobie sprawy jak trudnym doświadczeniem dla dziecka może być “przestawienie się” na spożywanie większości posiłków w całkiem nowym otoczeniu. Przed wysłaniem pociechy do przedszkola warto zadbać o kilka aspektów, by ułatwić adaptację do nowego sposobu żywienia, z którym wkrótce się zmierzy* –wyjaśnia **Sylwia Lenartowicz-Wojciechowska, dietetyk, ekspert supermarketu spożywczego online Barbora.pl** – *Jednym z kluczowych elementów w przygotowaniu dziecka do żywienia w przedszkolu jest wcześniejsze wprowadzanie różnorodnych smaków i konsystencji w domowej diecie. Dzieci, które od najmłodszych lat próbują różnych warzyw, owoców i produktów ze wszystkich grup spożywczych są bardziej skłonne do eksperymentowania i akceptowania nowych potraw w przedszkolu. Stawiajmy zatem na różnorodność w diecie najmłodszych, by w przyszłości łatwiej było mu zaakceptować posiłki serwowane w przedszkolu* – **dodaje ekspert**.

Żywienie w placówkach takich jak przedszkole reguluje Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.

Z dokumentu jasno wynika, że:

* na żywienie powinny składać się produkty pochodzące z różnych grup spożywczych,
* każdego dnia powinny być podawane co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych, co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych, warzywa lub owoce w każdym posiłku, co najmniej jedna porcja produktów zbożowych w śniadaniu, obiedzie,
* w ciągu tygodnia powinny być podawane maksymalnie 2 potrawy smażone,
* przygotowywane na miejscu napoje nie mogą mieć więcej niż 10 g cukru na 250 ml,
* co najmniej raz w tygodniu powinna pojawić się porcja ryb.

– *Starajmy się utrzymywać wprowadzone w domu prawidłowe nawyki żywieniowe także w przedszkolu. Warto porozmawiać z nauczycielami i dyrekcją na temat menu w placówce i upewnić się, że są one zgodne z naszymi oczekiwaniami i wymaganiami prawnymi. Świetnym pomysłem jest zachęcanie dziecka do dzielenia się swoimi doświadczeniami ze spożywania posiłków w przedszkolu i rozmowa o tym, co mu smakuje, co niekoniecznie, a co mogłoby chcieć wypróbować w przyszłości. Dobrze jest również nauczyć dziecko samodzielności przed rozpoczęciem przygód w przedszkolu. Umiejętność jedzenia z użyciem sztućców oraz picie z kubka czy szklanki może ułatwić maluchowi dostosowanie się do spożywania posiłków w grupie i zwiększyć jego pewność siebie. Warto również ćwiczyć z dzieckiem otwieranie i zamykanie pojemników na przekąski czy napoje, aby było bardziej samodzielne podczas posiłków* –**podpowiada ekspert Barbora.pl.**

Atmosfera spożywania i sposób serwowania posiłków nie pozostaje bez znaczenia w kontekście żywienia w przedszkolu. Jedzenie nierzadko w ogromnym hałasie i stresie, wynikającym na przykład z nacisku na konieczność dokończenia podanej potrawy może mieć zły wpływ na kształtowanie nawyków żywieniowych.

– *Unikajmy przymuszania do jedzenia i porównywania do innych przedszkolaków, kiedy dziecko nie zjadło całego posiłku. Tutaj apel do nauczycieli i kadry przedszkolnej: starajmy się zachęcać maluchy do próbowania nowych smaków, chwalmy je za zjedzenie każdej nowej potrawy i doceniajmy ich wysiłki. Jeśli istnieje taka możliwość w placówce, pozwólmy dziecku uczestniczyć w procesie wyboru posiłków. Zapytajmy co chciałoby zjeść na śniadanie, obiad czy podwieczorek, i starajmy się uwzględnić jego preferencje. Dzięki temu dziecko poczuje się bardziej zaangażowane w kwestię swojej diety i z większą ochotą zacznie przychodzić na przedszkolną stołówkę* – **wyjaśnia ekspert.**

Przygotowanie dziecka do żywienia w przedszkolu to proces, który warto zacząć na wczesnym etapie, wprowadzając różnorodność, pozytywny stosunek do posiłków i zachęcając malucha do samodzielnego jedzenia.

Bogaty asortyment supermarketu spożywczego online Barbora.pl oraz najwyższa jakość produktów pomogą w dbaniu o rozmaitość diety dziecka i nauce prawidłowych nawyków żywieniowych.