

Dobre nawyki kształtują się wcześnie



Dobre nawyki żywieniowe nabywane są we wczesnym dzieciństwie. Już od wieku niemowlęcego możesz pomagać swemu dziecku kształtować nawyki zdrowego odżywiania, które będą mu towarzyszyć przez całe życie. Dla Twojego dziecka stanowisz wzór do naśladowania, dlatego pomagając mu zdrowo się odżywiać, również staraj się zdrowo jeść.

Zdrowe karmienie i odżywianie

Dla niemowlęcia

- Ważne jest, aby dziecko karmić piersią przynajmniej przez 6 miesięcy. Pomoże to dziecku w utrzymaniu prawidłowej wagi w późniejszym wieku.
- Napełnij butelkę dziecka mlekiem matki lub mlekiem w proszku. Zboża dodają ekstra kalorii, które nie są dziecku potrzebne.
- Po osiągnięciu przez dziecko 6 miesiąca życia możesz zacząć podawać zdrowe pokarmy stałe, takie jak przetarte warzywa, przeciera w słoiczkach i płatki zbożowe dla dzieci. Zbyt wczesne podawanie dziecku stałych pokarmów może prowadzić do problemów z nadwagą i otyłością.
- W 8 lub 9 miesiącu życia można zacząć podawać dziecku małe kawałki produktów spożywczych, takich jak kurczak z grilla, gotowane marchewki i pokrojone truskawki. Pomoże to dziecku w nauce zdrowego odżywiania.
- Mleko matki, mleko w proszku i woda to najlepsze dla dziecka napoje. Napoje gazowane, 100% soki owocowe i napoje dla sportowców to dodatkowe kalorie i zagrożenie dla zębów.

Dla dziecka w wieku poniemowlęcym

- Dwa do trzech razy dziennie podawaj dziecku zdrowe przekąski, takie jak ser w kostkach, plasterki banana lub pełnoziarniste krakersy. Pomoże to zapobiegać uczuciu głodu między posiłkami i zredukować spowodowane głodem napady złości.
- Jeżeli dziecko jest wybredne, staraj się zachować cierpliwość. Wprowadzanie nowych pokarmów może potrwać kilka miesięcy i od 10 do 15 prób.
- Daj dziecku wybrać spośród dwóch zdrowych opcji. Chętniej spróbuje samodzielnie wybranego produktu.
- Mleko i woda to najlepsze dla dziecka napoje. Napoje gazowane, 100% soki owocowe i napoje dla sportowców to dodatkowe kalorie i zagrożenie dla zębów.

Dla przedszkolaka

- Zachęć dziecko do pomocy w przygotowywaniu zdrowych posiłków i przekąsek. Chętniej spróbuje dania, które pomogło przygotować.
- Miej pod ręką w kuchni proste, zdrowe przekąski, takie jak marchewki, pokrojone jabłka z masłem orzechowym czy paluszki z sera. W ten sposób nawet w dni, kiedy nie masz zbyt dużo czasu, Ty i Twoje dziecko będzie zdrowo jadać.
- Mleko i woda to najlepsze dla dziecka napoje dla przedszkolaka. Napoje gazowane, 100% soki owocowe i napoje dla sportowców to dodatkowe kalorie i zagrożenie dla zębów.

Dla Ciebie i Twojej rodziny

- Twoje dziecko uczy się dobrych nawyków od Ciebie. Dlatego staraj się zdrowo odżywiać.
- Wyznacz rutynowy czas na zabawę, posiłki i spoczynek, aby ograniczyć ilość stresu w życiu codziennym.
- Porozmawiaj z lekarzem dziecka, personelem Head Start oraz z innymi rodzicami o tym, aby uzyskać pomocne wskazówki w kwestii zdrowego odżywiania.

