

## PROPAGOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA – PRAWIDŁOWE NAWYKI ŻYWIENIOWE U DZIECI

Wszyscy rodzice chcą dla swoich dzieci jak najlepiej. Pragną, aby były one zdrowe i prawidłowo się rozwijały. Kluczem do osiągnięcia takiego stanu rzeczy może okazać się propagowanie wśród najmłodszych zdrowego stylu życia.

Pierwsze lata życia dziecka są ważnym okresem w jego rozwoju. Jest to najlepszy czas na kształtowanie odpowiednich nawyków żywieniowych. Właściwie zbilansowana dieta stanowi podstawę dla prawidłowego przebiegu rozwoju dziecka. Zgodnie z opracowaną przez Instytut Żywności i Żywienia Piramidą Zdrowego Żywienia i Stylu Życia należy wzbogacać dietę dziecka o odpowiednie produkty w określonych proporcjach.

Jakie produkty wybierać?

1. Różnorodne warzywa i owoce spożywane na surowo lub minimalnie przetworzone;
2. Produkty zbożowe pełnoziarniste (mąka i pieczywo razowe, graham i tzw. grube kasze np. gryczana, jęczmienna, ryż brązowy, makarony pełnoziarniste, naturalne płatki zbożowe np. owsiane);
3. Produkty mleczne – od 3 do 4 szklanek mleka dziennie (można to zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem, maślanką, serem);
4. Chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych (np. fasoli, soczewicy, bobu), tłuszcze roślinne;
5. Owoce i orzechy zamiast słodczy oraz słodkich napojów.

Zachęcam do zapoznania się z większą ilością informacji na temat wartości odżywczych powyższych produktów oraz szczegółowej częstotliwości ich spożywania. Informacje te można znaleźć na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej.<sup>1</sup>

Do głównych konsekwencji nieprawidłowego żywienia wśród dzieci zalicza się nadwagę lub otyłość, a co za tym idzie nieprawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny.<sup>2</sup>

Domowe nawyki znacząco wpływają na wybory żywieniowe u dzieci w wieku przedszkolnym. Na co warto zwrócić uwagę? Zadbajmy przede wszystkim o wspólne spożywanie posiłków przy stole, w przyjaznej atmosferze. Rozmawiajmy z dziećmi na temat

---

<sup>1</sup> Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej – Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży. Komentarze do zasad - prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz, ncez.pzh.gov.pl.

<sup>2</sup> J.Newerli-Guz, K.Kulwikowska (2014), *Zachowania żywieniowe i preferencje dzieci w wieku przedszkolnym*, Zeszyty Naukowe Akademii Morskiej w Gdyni nr 86.

prawidłowego odżywiania. Dajmy im szansę na zrozumienie tego, jak poważne konsekwencje niesie ze sobą nadmierne spożywanie słodczy, słonych przekąsek czy posiłków typu fast-food. Prawidłowe nawyki powstają na skutek powtarzalności pewnych zachowań, czasami może to być dłuższy proces, który będzie wymagał więcej cierpliwości.<sup>3</sup>

Urozmaicajmy dietę dziecka i zachęcajmy do próbowania nowych produktów albo tych samych produktów w zmienionych formach podania. Może warto czasami poeksperymentować i przygotowywać wspólnie z dzieckiem różnorodne posiłki zaczynając od kolorowych kanapek według własnego pomysłu lub zdrowego deseru z sezonowymi owocami? Dajmy dziecku możliwość wyboru i bądźmy kreatywni w rodzinnym tworzeniu dań oraz przekąsek.

Według zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia dla całościowego prawidłowego rozwoju dziecka warto pamiętać również o odpowiedniej ilości czasu przeznaczonego na sen oraz codziennym wysiłku fizycznym np. w postaci spacerów, jazdy rowerem, aktywności na placu zabaw.

Bądźmy przykładem dla dzieci! Potwierdzajmy swoimi wyborami to, do czego zachęcamy najmłodszych!

---

<sup>3</sup> Paulina Dopierała (2017) *Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych dziecka. Preferencje żywieniowe dzieci w wieku przedszkolnym*; strona internetowa: [dietetycy.org.pl](http://dietetycy.org.pl).