* **Zdro­we je­dze­nie to zdro­wy przed­szko­lak**

**Słod­kie na­po­je, cia­stecz­ka, ba­to­ni­ki, to w wielu przy­pad­kach głów­ne pro­duk­ty ja­ki­mi żywią się dzie­ci w ciągu dnia. Gdzie miej­sce na witami­ny i pro­duk­ty wy­so­ko­war­to­ścio­we? Nie­ste­ty nasze po­cie­chy nie po­tra­fią same okre­ślić co jest dla nich dobre i wy­bie­ra­ją po­ży­wie­nie, które w ich mnie­ma­niu jest smacz­ne. Brak wie­dzy w te­ma­cie zdro­we­go ży­wie­nia za­rów­no wśród dzie­ci jak i do­ro­słych nie­sie ze sobą po­waż­ne kon­se­kwen­cje. Jedną z nich jest oty­łość, która stała się  najgroźniejszą cho­ro­bą dzi­siej­szych cza­sów.**

**Pra­wi­dło­we ży­wie­nie dzie­ci jest wa­run­kiem zdro­we­go roz­wo­ju fizyczne­go i umy­sło­we­go, a także wzmac­nia od­por­ność na­szych pociech. Zdro­wa dieta dla dziec­ka to nie tylko do­brze skom­po­no­wa­ny obiad, ale także prze­ką­ski, po które dzie­ci się­ga­ją w róż­nych sytuacjach i o róż­nych po­rach dnia.**

**Uczmy więc nasze dzie­ci zdro­wych na­wy­ków już w dzie­ciń­stwie, aby mogły wpro­wa­dzać je także w swo­jej die­cie w wieku doj­rze­wa­nia i wieku do­ro­słym**

Za­ba­wa i edu­ka­cja na  temat zdro­we­go od­ży­wia­nia po­win­na za­cząć się w domu, gdyż to ro­dzi­ce wy­ty­cza­ją dziec­ku wzor­ce we­dług ja­kich ma żyć.

* Naj­waż­niej­sze jest **śnia­da­nie**. Nie po­zwól­my, aby dziec­ko było go po­zba­wio­ne. Musi się ono skła­dać z peł­no­war­to­ścio­wych składników, które dadzą dziec­ku ener­gię na dłuż­szą część dnia,
* Dzie­ci wolą jeść pro­duk­ty już spraw­dzo­ne czyli te, które im smakują. Wie­lo­krot­nie tymi wy­zwa­la­cza­mi wiel­kie­go ape­ty­tu u dzie­ci są bar­dzo ka­lo­rycz­ne, słod­kie i słone prze­ką­ski za­li­cza­ne do nie­zdro­wych. Trze­ba więc czasu, aby zmie­nić upodo­ba­nia dziec­ka.
* Je­dze­nie dla dzie­ci bywa nudne. Nie po­tra­fią de­lek­to­wać się jego sma­kiem jak do­ro­śli. **Trze­ba je więc uroz­ma­icać po­przez np. zaba­wy z przy­go­to­wy­wa­niem je­dze­nia i roz­mo­wy na ten temat.**
* Dzie­ci po­win­ny jeść to co inni do­mow­ni­cy, oczy­wi­ście pod warunkiem, że ży­wi­my się zdro­wo i re­gu­lar­nie. Nie ma sensu przygo­to­wy­wać dla dziec­ka od­dziel­nych po­sił­ków.
* **Nie zmu­szaj­my dzie­ci do je­dze­nia**. Dzie­ci same po­tra­fią regulować swoje po­trze­by, a wtedy kiedy nie są głod­ne nie­ste­ty nie będą jadły nawet usil­nie na­ma­wia­ne. Wtedy efekt może być od­wrot­ny, a dziecko może po­czuć się znie­chę­co­ne. Oczy­wi­ście zdą­ża­ją się przypad­ki nie­jad­ków ży­ją­cych po­wie­trzem, z któ­ry­mi trze­ba długo i re­gu­lar­nie pra­co­wać.
* W die­cie dziec­ka po­win­ny znaj­do­wać się pro­duk­ty z wszyst­kich grup po­kar­mo­wych, oczy­wi­ście z na­ci­skiem na te naj­zdrow­sze czyli **zboża, wa­rzy­wa i owoce, ryby, ziar­na i orze­chy i zioła oraz na­biał.**
* Zwróć­my też uwagę czy na pewno or­ga­nizm na­sze­go dziec­ka prawidło­wo re­agu­je na okre­ślo­ne grupy pro­duk­tów spo­żyw­czych. Może się oka­zać, że dziec­ko jest na nie­któ­re skład­ni­ki **uczu­lo­ne lub kom­plet­nie nie ak­cep­tu­je pew­nych pro­duk­tów**,**wtedy nie podajmy ich dziec­ku, a w przy­pad­ku aler­gii skon­sul­tuj­my się z le­ka­rzem.**
* Nie walcz­my fa­na­tycz­nie z dziec­kiem i nie na­kła­niaj­my go za wszel­ką cenę na to czego nie lubi. Po­zwól­my mu od czasu do czasu zjeść coś na co ma ocho­tę, nawet jeśli nie bę­dzie to do końca zdrowe.
* **Je­dze­nie jakie przy­go­to­wu­je­my w domu, rów­nież dla na­szych naj­młod­szych, po­win­no być ko­lo­ro­we.** Przy­ozda­biaj­my je śmieszny­mi wzor­ka­mi np.: cia­stecz­ka wy­pie­ka­ne w domu mogą mieć kształt zwie­rzą­tek, kwiat­ków, gwiaz­dek. Sa­łat­ki i ka­nap­ki przy­stro­jo­ne wa­rzy­wa­mi z pew­no­ścią za­in­try­gu­ją naszą po­cie­chę i na­kło­nią do zje­dze­nia nawet tych wa­rzyw, które do tej pory dziecko ne­go­wa­ło.
* **Wspa­nia­łym po­my­słem jest za­pro­sze­nie dziec­ka do kuch­ni, by samo mogło nie­któ­re czyn­no­ści wy­ko­nać i stwo­rzyć swoje własne dania.** Nie bójmy się, że zrobi sobie krzyw­dę. Jeśli zabezpie­czy­my teren tak, że nie bę­dzie miało do­stę­pu do niebezpiecz­nych urzą­dzeń ta­kich jak ku­chen­ka czy pie­kar­nik, to mo­że­my być spo­koj­ni. Stwórz­my im miej­sce do pracy, nie bójmy się o ba­ła­gan i nie bądźmy prze­sad­nie pe­dan­tycz­ni.
* Dzie­ci, które same coś przy­go­tu­ją z wy­ko­rzy­sta­niem zdro­wych smako­ły­ków, które im za­pro­po­nu­je­my, zje­dzą swoje danie ze smakiem. Jest to do­sko­na­ły spo­sób na prze­my­ca­nie ele­men­tów zdro­wej kuch­ni i na­ucze­nie pra­wi­dło­wych na­wy­ków żywieniowych.
* Oczy­wi­ście zdro­wy tryb życia nie opie­ra się tylko na jedzeniu. **Trze­ba za­dbać o ruch na­szych po­ciech.** Wy­chodź­my na spa­ce­ry, or­ga­ni­zuj­my za­ba­wy ru­cho­we, za­chę­caj­my ich do za­ba­wy z ró­wie­śni­ka­mi. **Ruch to zdro­wie zwłasz­cza w po­łą­cze­niu ze zdrowym po­sił­kiem**
* Dieta każ­de­go z nas, a w szcze­gól­no­ści dzie­ci w wieku przedszkolnym i szkol­nym, po­win­na być **bo­ga­ta w pro­duk­ty dostar­cza­ją­ce wi­ta­min, mikro- i ma­kro­ele­men­tów, a także w błon­nik, biał­ko, fla­wo­no­idy. Istot­ne jest, aby dieta była bo­ga­ta w pro­duk­ty z róż­nych grup, bo każda z nich do­star­cza in­nych, waż­nych dla zdro­wia sub­stan­cji od­żyw­czych.** Drugi istot­ny element to **zrów­no­wa­że­nie diety.** Prze­wa­ga ja­kich­kol­wiek składników, po­dob­nie jak nie­do­bór sub­stan­cji od­żyw­czych, bę­dzie mieć ne­ga­tyw­ny wpływ na zdro­wie i roz­wój dziec­ka. Warto też pamię­tać, że to wła­śnie w dzie­cię­cym okre­sie kształ­tu­je­my prawidło­we na­wy­ki ży­wie­nio­we. Do­sko­na­le spraw­dza się tutaj zasa­da**„czym sko­rup­ka za młodu na­siąk­nie, tym na sta­rość trąci”.** **Osoby, które już w okre­sie dzie­cię­cym uczo­ne były prawi­dło­we­go od­ży­wia­nia, dużo ła­twiej bu­du­ją pra­wi­dło­wo zbilan­so­wa­ne menu w wieku do­ro­słym, dużo rza­dziej obserwujemy u ta­kich osób pro­ble­my z wagą.**

**We­dług re­ko­men­da­cji In­sty­tu­tu Żyw­no­ści i Ży­wie­nia uję­tej w Piramidzie Zdro­we­go Ży­wie­nia dla Dzie­ci**

[https://​www.​youtube.​com/​watch?​v=tRf​dkna​K7Kw](https://​www.​youtube.​com/%E2%80%8Bwatch?​v=tRf​dkna​K7Kw) na ta­le­rzu zna­leźć powin­no się pra­wie wszyst­ko, jed­nak w od­po­wied­nich pro­por­cjach. I tak w pra­wi­dło­wej die­cie dziec­ka pro­duk­ty zbo­żo­we po­win­ny być dostarczane **mi­ni­mum pięć razy dzien­nie**, ważne jest też **mleko i inne pro­duk­ty mlecz­ne, mięso, drób, ryby, jaja, a także ro­śli­ny strączkowe i np. orze­chy**. Szcze­gól­nie ważną grupę sta­no­wią **wa­rzy­wa i owoce,** które po­win­ny być po­da­wa­ne dzie­ciom rów­nież min.**pięć razy dzien­nie, w ra­mach głów­nych po­sił­ków oraz jako prze­ką­ski.** Mó­wiąc o owo­cach i wa­rzy­wach, mamy na myśli wy­ko­na­ne z nich soki, a także pro­duk­ty mro­żo­ne czy np. su­szo­ne. **Tłusz­cze po­win­ny być ra­czej dodatkiem i po­cho­dzić głów­nie z ryb oraz ro­ślin.** **W ogra­ni­czo­nych i zrów­no­wa­żo­nych pro­por­cjach na­le­ży po­da­wać dzie­ciom cu­kier**– najle­piej, aby jego źró­dłem były pro­duk­ty, w któ­rych wy­stę­pu­je on natural­nie, czyli np. owoce oraz soki owo­co­we.

* **Dzie­ci z pew­no­ścią za­chę­ci do zdro­we­go od­ży­wia­nia się  filmik:** [https://​www.​youtube.​com/​watch?​v=mOs​Qijz​rMME&​t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=mOsQijzrMME&t=3s)
* **Za­chę­ca­my rów­nież ro­dzi­ców do za­po­zna­nia się z in­for­ma­cja­mi za­war­ty­mi w pre­zen­ta­cji -oto link**  [https://​www.​edukator.​pl/​pre​sent​atio​n/​show/?​uid=05a​fe34​2add​6d84​1ce9​5cc3​c41e​c43a​1a77​e65e​6](https://​www.​edukator.​pl/%E2%80%8Bpre%E2%80%8Bsent%E2%80%8Batio%E2%80%8Bn/%E2%80%8Bshow/?​uid=05a​fe34​2add​6d84​1ce9​5cc3​c41e​c43a​1a77​e65e​6)

Ar­ty­kuł opra­co­wa­ny  na pod­sta­wie in­for­ma­cji za­war­tych na stro­nach inter­ne­to­wych, wy­ko­rzy­sta­no linki:

[https://​www.​por​adni​kzdr​owie.​pl/​diety-​i-​zywienie/​zdrowe-​odzywianie/​zywienie-​dzieci-​zasady-​zdrowej-​diety-​dla-​dziecka-​aa-​hWHY-​RnxL-​WnBe.​html](https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/zdrowe-odzywianie/zywienie-dzieci-zasady-zdrowej-diety-dla-dziecka-aa-hWHY-RnxL-WnBe.html)

[https://​www.​can​alpl​usku​chni​a.​pl/​artykuly/​dzieci-​i-​zdrowe-​odzywianie](https://www.canalpluskuchnia.pl/artykuly/dzieci-i-zdrowe-odzywianie)

[https://​parenting.​pl/​prawidlowe-​odzywianie-​dziecka-​w-​wieku-​prz​edsz​koln​ym-​i-​szkolnym-​na-​co-​zwrocic-​uwage](https://parenting.pl/prawidlowe-odzywianie-dziecka-w-wieku-przedszkolnym-i-szkolnym-na-co-zwrocic-uwage)

<https://www.p2zawiercie.pl/aktualnosci/597>