



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Czego dzieci uczą się podczas posiłku?

Gdy dziecko je samodzielnie:

- uczy się rozróżniać stan głodu i sytości,
- uczy się wyrażać swoje potrzeby: „chcę jeść”, „już nie chcę jeść”,
- rozwija koordynację wzrokowo-ruchową,
- samodzielnie zaspokaja swoje potrzeby fizjologiczne,
- kształtuje swoje upodobania,
- nabywa umiejętności korzystania ze sztucców,
- reguluje tempo spożywania posiłku dostosowując je do własnych potrzeb,
- może wybierać produkty, które zaspokajają potrzeby jego organizmu (np. bogate w witaminę C).

Ważne są warunki w których dziecko je, czyli jedzenie:

- przy wspólnym stole,
- w miłej atmosferze (np. nie denerwuj się gdy dziecko nie chce jeść),
- bez presji i poganiania,
- bez zmuszania,
- w atmosferze uważności na siebie nawzajem (odłóżmy telefony, gazety i komputery na bok),
- bez „rozpraszaczy” (wyłącz telewizor, nie odwracaj uwagi dziecka, nie animuj „leci samolot” itp.)

Gdy dziecko je w sprzyjających warunkach, w gronie bliskich – lepiej trawi, uczy się, że jedzenie może być przyjemnością i sytuacją społeczną.

Warto pamiętać, że jesteśmy wzorem do naśladowania dla naszych dzieci. Będą wybierały to co my, zatem zwracajmy uwagę na to co sami jemy. Jeśli dziecku proponujemy kaszę ze szpinakiem a sami jemy kotleta schabowego z frytkami to możemy się spodziewać, że dziecko też będzie wolało kotleta.



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Co można zrobić, aby dziecko chętniej jadło samodzielnie?*

- **Oddać kontrolę nad ilością spożywanego pokarmu dziecku** i dać dzieciom do zrozumienia, że jedzenie służy zaspokajaniu przez nie potrzeb żywieniowych, a nie robieniu przyjemności dorosłym.
- **Unikać zbyt wielu rozmów z dziećmi na temat zdrowego, właściwego odżywiania, zdrowej diety czy otyłości** (rozmowy takie nie pomagają dzieciom w zdrowym odżywianiu, natomiast niepotrzebnie koncentrują ich uwagę na tej sferze życia i stanowią zawoalowaną sugestię, że dziecko nie jest zdolne wybierać tego, co mu służy).
- **Podawać dzieciom zdrowe, pożywne, wartościowe i urozmaicone produkty, dając im wybór spośród kilku możliwości.**
- **podawać proste, nieprzetworzone i niez mieszane jedzenie**, z którego dzieci mogą komponować własne zestawy (np. pokrojone warzywa na talerzyku zamiast sałatki lub warzyw na kanapkach, twarożek i szczypiorek osobno, a nie pomieszane).
- **pozwalać dzieciom na udział w przygotowywaniu posiłków**, wybieraniu ich, podawaniu do stołu. Im większa samodzielność, tym większa chęć do jedzenia.
- **Umożliwić dzieciom samodzielne nakładanie posiłków na talerze w ilości, jaka im odpowiada**, lub nakładanie porcji, o jakie poprosi dziecko. Lepiej kilka razy dokładać, niż dołożyć więcej, niż dziecko jest w stanie zjeść.
- **Unikać w przedszkolu oraz w domu posiłków zapychaczy**: słodzonych deserków, gęstych soków, kanapek z czekoladą.
- **Hodować w przedszkolu oraz w domu zioła i kielki** np. na potrzeby grupy.
- **Spożywać posiłki wspólnie z dziećmi, dbając o miłą atmosferę.**
- **Pozwolić dzieciom na prowadzenie cichych rozmów przy posiłkach i jedzenie we własnym tempie.**
- **udostępnić dzieciom do przegryzania**: owoce, orzechy itp.

*Agnieszka Stein, <http://dziecisawazne.pl/zdrowy-przedszkolak-czy-moje-dziecko-zjadlo-%E2%80%93-niebezpieczna-troska/>