

CHCESZ BY TWOJE DZIECKO BYŁO ZDROWE, TO ZACZNIJ JE ZDROWOW ODŻYWIAĆ

WYMAGA, TO OD CIEBIE

- Poświęcenie czasu, zaplanowania
- wiara, nie zniechęcanie się, konsekwencja,
- szukanie tego co mi smakuje,
- cała rodzina, ja rodzic daję przykład
- zdrowe jedzenie tak samo ważne jak ruch, to nierozłączna para

1. czym karmić dzieci, aby były najedzone i pełne energii, a nie ociężałe – Białka Tłuszcze Węglowodany

2. co zdrowego do jedzenia dać dziecku do szkoły

- kanapka chleb ziarnisty i warzywo
- kasza - ryż zapiekany z jabłkiem
- sałatka owocowa
- owoce
- trufle z płatków owsianych
- płatki z jogurtem i dżemem
- domowe cisto, ciasteczka
- orzechy, owoce suszone

3. jak krok po kroku zmieniać jedzenie na coraz zdrowsze

- szczerza rozmowa, nasze intencje
- co na to dziecko, kontrakt
- poszukiwanie smaków, które dziecko lubi
- odnalezienie zdrowych produktów, które dziecko lubi
- wspólne gotowanie
- modyfikowanie potraw na bardziej zdrowe
- łączenie zdrowe i niezdrowe, zwiększanie udziału zdrowych
- wspólne zakupy, zdrowe smakołyki na miejsce niezdrowych
- dyskretne dokładanie warzyw do posiłków lubianych, bez informowania
- informowanie, po zjedzeniu, jeśli dziecko będzie już otwarte
- zmiana dotyczy całej rodziny
- ustalenie pór i wielkości posiłków, każdy może mieć inne potrzeby

4. jak i do czego dodawać warzywa, żeby dzieci się do nich przekonały

- ciasta
- do mięsa mielonego
- jako wypełniacz, warzywa o neutralnym smaku
- unikać konsystencji, której dziecko nie lubi, rozgotowane lub zbyt twarde
- dodawanie małej ilości warzyw nielubianych do tych lubianych
- miksowanie, np. lekko zawieszista zupa, sos do mięsa

5. czego i dlaczego dzieci nie powinny jeść i pić

- słodkie soki, napoje, wody smakowe
- słodki nabiał
- napoje energetyzujące
- słodkie płatki śniadaniowe
- słodczyce z barwnikami, aromatami
- bułki słodkie
- chipsy i fast food
- ciasteczka, wafelki sklepowe
- gotowe dania

6. jak przygotować zdrowe słodkości

- używać płatki naturalne ziarna, orzechy, owoce
- zmniejszyć ilość cukru
- cukier trzcinowy, miód
- dodatek różnych mąk, ryżowa, żytnia, orkiszowa

Opracowanie (prawa autorskie)

dietetyk mgr inż. Kinga Karalus

tel. 512 487 208

e-provitae@wp.pl