



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Nadmierna masa ciała u małych dzieci – zacznijmy zmiany już teraz!

Należy unikać rygorystycznych diet. Może to doprowadzić do wystąpienia niedoborów wielu składników odżywczych oraz niekorzystnie wpłynąć na zdrowie dziecka, które znajduje się w intensywnej fazie rozwoju i wzrostu.

Należy skupić się na trwałych zmianach nawyków żywieniowych, zarówno u otyłego dziecka, jak i całej rodziny.



Nie traktuj jedzenia w kategoriach nagrody lub pocieszenia!

Z jednej strony mówisz dziecku, że słodczyce są niezdrowe i nie można ich za często jeść. Z drugiej strony nagrodą w formie jedzenia są najczęściej słodczyce, a nie szpinak czy brukselka. Zamiast nagradzać lub pocieszać dziecko jedzeniem, poświęć mu więcej uwagi, przytul, wysłuchaj, okaż wsparcie. Nie zagłuszaj jego emocji jedzeniem.



Dziecko nie musi zjeść wszystkiego, co znajduje się na talerzu.

Zwróć uwagę, aby porcje przygotowywane dla dziecka nie były zbyt duże.



Im mniej przetworzona żywność w diecie dziecka, tym lepiej.

Pamiętaj: nawyki żywieniowe kształtują się już od najmłodszych lat. Od dziś zadbaj o jego przyszłość.



Twoje dziecko nie chce jeść zdrowych posiłków?

Możesz przed przygotowaniem potrawy pokazać mu wszystkie składniki. Zaangażuj je: niech dziecko pomaga Tobie przy zakupach i w kuchni. Gotowanie razem może go zachęcić do spróbowania nowych, wspólnie przygotowanych dań!



Dla ugaszenia pragnienia najlepsza jest woda.

W przeciwieństwie do napojów, woda nie zawiera cukru ani innych kalorycznych dodatków. Dodatkowo, jedną z przyczyn zaparc u dzieci może być niedostateczna podaż płynów.



Dbaj o środowisko posiłków.

Najlepiej, by Twoje dziecko spożywało posiłki przy stole, w miłej atmosferze, wśród swoich rówieśników albo z rodziną, bez telewizji czy elektroniki.



Czy wprowadzić całkowity zakaz jedzenia słodczych?

Może to przynieść odwrotny skutek od oczekiwanego. Dziecko jeszcze bardziej będzie się ich domagać. Zmniejsz ich ilość oraz podawaj je coraz rzadziej. Przygotujcie desery wspólnie w domu, słodki smak wypieków uzyskasz dodając zamiast cukru banany lub daktyle.

Metodą małych kroków zmieniaj nawyki żywieniowe dziecka na lepsze od dziś!

Pamiętaj również o wdrożeniu aktywności fizycznej u dziecka.

Przygotowała: mgr Klaudia Konikowska, klaudiakonikowska.wixsite.com/dietawroclowe

Źródła:

1. Karney A., Oblacińska A., Kluba L., Świątkowska D. Otyłość u dzieci i młodzieży. Poradnik dla rodziców dzieci w wieku od 4 do 18 lat. Fundacja Instytutu Matki i Dziecka. Dostępny: www.imid.med.pl/images/do-pobrania/fimid-poradnik-web.pdf [data wejścia: 01.09.2017].
2. Oblacińska A. [red.]. Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej. Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa, 2013.
3. Kolbe H., Weyhreter H. [red.]. Kontrola wagi u dzieci. Oficyna Wydawnicza ABA, Warszawa, 2007.