PROJEKT ZDROWE DZIECI
INFORMACJE DLA RODZICÓW

Aby wychować zdrowe i szczęśliwe dziecko pamiętajmy !!!

Pamiętajmy o odpowiedniej ilości snu, który pozwala dzieciom na prawidłową regenerację. Warto zadbać o regularne godziny snu.

Limitujmy czas spędzany z wykorzystaniem wysokich technologii – dzieci 2-6 r.ż. – 30 min. dziennie, 6-12 r.ż. 1-2 godz. dziennie. Nie dotyczy to dzieci najmłodszych, które do około 2. r.ż. nie powinny korzystać z żadnych urządzeń elektronicznych.

Unikajmy dosalania potraw dla dzieci, podawania słonych przekąsek i dań typu fast food. Pozwoli to na zmniejszenie ryzyka wystąpienia nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia i nowotworów w przyszłości. Zredukowanie ilości spożycia tych produktów w codziennej diecie zmniejsza także ryzyko wystąpienia u dzieci nadwagi i otyłości.

Podawajmy dzieciom wodę. Dzieci w wieku przedszkolnym potrzebują około 6 szklanek wody dziennie. Unikajmy napojów gazowanych z dodatkiem cukru. Etykiety i reklamy niektórych napojów sugerują konsumentom, że nie zawierają one żadnych dodatków. W rzeczywistości, po prześledzeniu składu napoju, okazuje się, że np. woda smakowa jest źródłem dużej ilości cukru prostego.

Pamiętajmy, że woda nie wnosi do diety żadnej wartości energetycznej. Stąd zastępując ją napojami słodzonymi, nierzadko znacząco wpływamy na wzrost kaloryczności diety naszych dzieci. To z kolei jest prostą drogą do nadwyżki kalorii w diecie każdego dnia, która prowadzi do wzrostu masy ciała. Nie bez znaczenia jest także wpływ słodkich napojów na rozwój próchnicy i ograniczenie apetytu na posiłki główne w ciągu dnia. Jak nauczyć się regularnego picia odpowiedniej ilości wody?

Regularność posiłków. Jedząc średnio 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasowych, nasze dzieci unikają nagłych epizodów odczuwania silnego głodu. W momencie, gdy brakuje regularności w posiłkach, dzieci zgłaszając głód często otrzymują tzw. zapychacze, takie jak paluszki, ciasteczka czy chrupki. Jest to kolejna okazja do tego, aby skutecznie odebrać dzieciom apetyt na serwowane w ciągu dnia posiłki główne.

Sposób na niejadka

)SWAJANIA, IOŻE ZROBIĆ NAUCZYCIEL, ABY DZIECI ODŻYWIAŁY SIĘ LEPIEJ

Nie każdy dorosły wie o tym, że aby dziecko zechciało spróbować nieznanego/nielubianego produktu, musi go najpierw poznać z perspektywy różnych zmysłów. W zależności od temperamentu dziecka, będzie ono skore próbować nowych produktów lub wręcz odwrotnie – będzie przejawiać strach i niepewność wobec wszelkich zmian w menu. Poniższa piramida ukazuje, jakie piętra należy pokonać w ramach poszerzania dziecięcego repertuaru jedzeniowego.

Dlatego tak ważna jest świadomość związana z produktami żywnościowymi. Należy pamiętać o tym, że każde dziecko jest inne, rozwija się w swoim tempie, ma inny temperament i potrzebuje mniej lub więcej czasu na oswojenie się z nieznanym produktem. Rolą osoby dorosłej jest umożliwienie poznania dziecku nowości, jednak działania podejmowane w tym kierunku muszą być pozbawione jakiejkolwiek presji i namawiania do spróbowania.

Co powinno zaniepokoić nauczycieli/opiekunów dzieci w kwestii jedzenia?

Z jednej strony mamy dziś ogromny problem z nadwagą i otyłością wśród dzieci, a z drugiej wiele dzieci w wieku przedszkolnym zmaga się z przeróżnymi problemami związanymi z jedzeniem. Często obserwujemy, że trudne zachowania dzieci w trakcie posiłków rodzice/opiekunowie przypisują złej woli dziecka. Dorośli czują wówczas bezradność i sięgają po różne metody, mające na celu poprawienie sytuacji przy stole. Niestety, często w efekcie tych działań sytuacja tylko się pogarsza. Dlatego przewlekłe problemy z jedzeniem u dzieci warto konsultować ze specjalistami – dietetykiem dziecięcym, logopedą, terapeutą integracji sensorycznej, psychologiem dziecięcym i terapeutą karmienia.

„Dzieci radzą sobie dobrze, gdy potrafią [...]
Jeśli Wasze dziecko nie potrafi teraz poradzić sobie z jedzeniem, to akceptacja tego faktu oraz stworzenie mu warunków, w których będzie potrafiło, jest pierwszym krokiem do polepszenia stosunku Waszego dziecka do jedzenia"

(K. Rowell, J. McGlothlin: *Jak pomóc dziecku ze skrajną wybiórczością pokarmową?*).

Na co warto zwrócić szczególną uwagę w zachowaniu dziecka podczas posiłku?

- ✔ niepokój dziecka na widok jedzenia
- ✔ przetrzymywanie jedzenia w buzi
- ✔ częsty odruch wymiotny podczas posiłku
- ✔ uporczywe krztuszenie się podczas jedzenia
- ✔ trudność z koncentracją podczas posiłku
- ✔ trudność w operowaniu sztućcami
- ✔ częsta odmowa jedzenia
- ✔ częste komunikaty ze strony dziecka, że jedzenie nieprzyjemnie pachnie
- ✔ reagowanie złością/zdenerwowaniem na zabrudzone rączki/ubranie.

ŻYWIENIE DZIECI TO UKŁADANKA

Zdrowy styl życia to skomplikowany system, a na kształtowanie nawyków żywieniowych u dzieci wpływa wiele czynników. Przedstawiamy kilka prostych rad, jak ułożyć poszczególne elementy tego systemu, żeby działał jak należy i każdego dnia pozwalał na czerpanie radości z jedzenia i podejmowanej aktywności fizycznej.

ZŁOTĄ ZASADĄ ŻYWIENIA DZIECI JEST PODZIAŁ ODPOWIEDZIALNOŚCI

Jest to jedna z najważniejszych zasad, która pozwala jasno określić, za co biorą odpowiedzialność w kwestii żywienia dzieci, a za co dorośli. W myśl tej zasady dziecko decyduje, co i ile zje. Dorosły jest odpowiedzialny za regularność, różnorodność i atmosferę podczas posiłku. Zasada powinna być wprowadzana od samego początku rozszerzania diety. Dlaczego wspominamy o tym w materiałach przeznaczonych dla nauczycieli? Ze względu na fakt, że z reguły dzieci zjadają w przedszkolu 4 posiłki

Za co odpowiada dorosły

- ✔ **Regularnie proponuje posiłki**
- ✔ **Dba o różnorodność podawanych posiłków**
- ✔ **Decyduje o tym kiedy, co podać i gdzie zjeść posiłek**
- ✔ **Dba o atmosferę podczas posiłków (bierze odpowiedzialność za swoje emocje).**

CODZIENNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA BEZ WZGLĘDU NA PANUJĄCĄ AURĘ

Aktywność fizyczna jest nieodzownym elementem kształtującym prawidłowy rozwój dziecka w wieku przedszkolnym. Pozytywnie oddziałuje zarówno na sferę fizyczną, jak i psychiczną młodego człowieka. Dziecko, któremu dajemy możliwość regularnej aktywności ruchowej, kształtuje swoje umiejętności motoryczne, radzenia sobie z trudnościami i emocjami. Podczas zabaw w grupie ma ono szansę na doświadczanie zarówno sukcesów, jak i porażek. Aktywność fizyczna jest doskonałym podłożem do wspomagania procesów myślowych u dzieci. Pobudza także ich wyobraźnię (S. Merkiel, W. Chalcarz, M. Deptuła: *Porównanie aktywności fizycznej oraz ulubionych form spędzania czasu wolnego dziewczynek i chłopców w wieku przedszkolnym z województwa mazowieckiego.* Roczniki PZH 2011, 62: 1, 93–99).

Nie ma wątpliwości, że najkorzystniejsze jest spędzanie czasu na świeżym powietrzu w formie spacerów, aktywności na placu zabaw, gier i zabaw ruchowych czy gimnastyki, nawet gdy pada deszcz i jest zimno. Zgodnie z norweską ideą: Det fins ikke dårlig vær, bare dårlige klær – *nie ma złej pogody, są tylko źle dobrane ubrania.*

Codzienna dawka ruchu na świeżym powietrzu nie tylko wzmacnia ciało, ale również wspomaga układ odpornościowy dzieci. W przypadku deszczowej aury zachęcamy do krótkich, energicznych spacerów w okolicach placówki. Każda aktywność jest lepsza od braku ruchu na świeżym powietrzu w miesiącach jesienno-zimowych.