

## Czy wiesz, że...

- Zanedbujesz wspólne jedzenie posiłków z całą rodziną? Dzieci jedzą za dużo słodczy? Nie uprawiacie wspólnej aktywności fizycznej? To utrudni wyrobienie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.
- Jeśli chcesz, by Twoje dzieci pozytywnie postrzegały jedzenie, planuj i przygotowuj posiłki wspólnie z nimi.
- Na portalu **Diety.nfz.gov.pl** znajdziesz bezpłatne jadłospisy dla całej rodziny oraz rodzinne plany żywieniowe.



DIETY NFZ



### Na portalu **Diety.nfz.gov.pl** znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

### Na fanpage'u **Akademia NFZ** znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

### Na kanale **YouTube Akademia NFZ** zobaczysz m.in.:

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.

**Śledząc Twittera NFZ**, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



**W formowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u małych dzieci najważniejszy jest dobry przykład dawany przez rodziców i opiekunów. Preferencje smakowe dziecka kształtują się już w tonie matki.**

## Czym skorupka za młodu nasiąknie...

- W rodzinach, w których spożywa się wspólne posiłki, dzieci częściej mają prawidłową masę ciała.
- Zaledwie 52,9% dzieci codziennie zasiada do stołu wspólnie z rodziną.
- Badania pokazują, że polskie dzieci jedzą za mało owoców, warzyw i przetworów z mleka. Najmłodszy, tuż po skończeniu pierwszego roku życia, piją nadmierne ilości słodzonych soków owocowych.
- Dzieci w wieku 8-13 lat, których rodzice regularnie spożywają napoje słodzone, też chętnie po nie sięgają. I to trzykrotnie częściej niż ich rówieśnicy, których rodzice takich napojów nie piją.

## Bobas Lubi Wybór – pozwólmy dziecku samemu się nakarmić

**BLW** jest to nowatorski sposób podejścia do karmienia niemowlęcia w pierwszym roku życia, który opiera się ominięciu etapu karmienia łyżeczką i podawania papek. Opiera się na poznawaniu nowych smaków wszystkimi zmysłami – również dotykiem i zapachem.



Proponuje się dziecku produkty w wersji stałej, które może sobie wziąć do rączki, smakować i wybierać te, które odpowiadają mu najbardziej. Poszczególne produkty np. warzywa, owoce, kasze należy położyć na blacie stołu lub krzeselka do karmienia, aby maluch mógł sam sięgać po kawałki i wkładać je do buzi.

## Neofobia, czyli „wybiórcze jedzenie”

**Neofobia** to niechęć lub lęk dziecka przed próbowaniem nowych produktów spożywczych. Może też dotyczyć lęku przed nową konsystencją produktów. Jest to zjawisko fizjologiczne, pojawia się około 2-5 roku życia, częściej u dziewczynek niż chłopców. Jest to etap przejściowy i naturalny.

### Jak pokonać neofobię u dziecka?

- Ekspozuj produkt, którego dziecko nie akceptuje.
- Poproś, żeby opowiadało, co czuje, kiedy dotyka i wącha produkty.
- Zadbaj o dobrą atmosferę podczas posiłku.
- Zachęcaj, proponuj, ale nie stosuj nagród i kar za zjedzenie posiłku.
- Dziecko łatwiej zaakceptuje nowy produkt, kiedy dostanie go razem z pokarmem, który wcześniej znało.

## Jak kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe dzieci?

Swoje postępowanie dostosuj do wieku i etapu rozwoju dziecka:

- Zdobądź wiedzę na temat zasad zdrowego odżywiania. To, jak karmimy niemowlaka, ma wpływ na preferencje smakowe w przyszłości.
- Staraj się zachować stałe pory posiłków dziecka (rób 3-4 godzinne przerwy pomiędzy posiłkami).
- Staraj się, aby nowe produkty były ładnie podane, bo wygląd ma duże znaczenie.
- Aprobuj bałagan, który dziecko robi podczas jedzenia.
- Planuj i przygotuj posiłki razem z dziećmi.
- Zadbaj o wspólne, rodzinne spożywanie posiłków w miłej atmosferze.
- Nie podawaj dzieciom przekąsek pomiędzy posiłkami.
- Unikaj słodkich napojów i słodyczy. Nie nagradzaj dzieci słodyczami.
- Rozmawiaj o jedzeniu nie tylko przy stole, staraj się, aby dziecko poznało zasady zdrowego odżywiania.
- Dopilnuj, aby dzieci piły 1,5 litra wody dziennie.
- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną dzieci. Zalecane jest minimum 60 minut umiarkowanych lub intensywnych ćwiczeń.

**Talerz zdrowego żywienia opracowany przez Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej symbolizuje zalecane proporcje poszczególnych grup produktów w całodziennej diecie.**

