***Zasady prawidłowego żywienia dzieci:***

***Wskazówki dietetyka:***

**1. Zapewnij dziecku regularne posiłki**

Regularne posiłki są bardzo istotne z punktu widzenia zarówno przyzwyczajeń żywieniowych, jak i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dziecko powinno jeść 4-5 posiłków dziennie, średnio co 3-4 godziny. Dobrym pomysłem jest również przyzwyczajanie malucha do jedzenia w porach, kiedy je cała rodzina.

**2. Nie przedłużaj posiłków**

Dzieci powinny mieć określony czas na spożycie posiłku. Dobrze, żeby trwał on do 30 minut. Wprowadzenie takiej zasady jest ważnym aspektem edukacji żywieniowej polegającej na zrozumieniu tego, że czas jedzenia ma swój początek i koniec. Nie powinniśmy też mocno rozpraszać naszej pociechy podczas posiłku, szczególnie dotyczy to dzieci starszych.

**3. Nie panikuj gdy dziecko się pobrudzi**

Pamiętajmy o tym, że każdy wiek rządzi się swoimi prawami żywieniowymi – na początku dziecko dotyka jedzenia, je rączkami i jest niestety całe brudne. Takie doznania sensoryczne są istotne również z punktu widzenia rozwoju psychoruchowego. Nie odciągajmy malucha od posiłku przebierając go, warto poczekać aż skończy (przecież i tak się jeszcze ubrudzi…), co dodatkowo wzmocni sygnał zakończenia jedzenia.

**4. Wprowadzaj różnorodną dietę**

Wiem, że ten punkt może sprawić mamom najwięcej problemu. Cóż, nie zawsze nasz maluch ma apetyt, często też już od najmłodszych lat ma swoje upodobania żywieniowe i zawsze próbuje postawić na swoim. Musimy jednak pamiętać, że tylko urozmaicona dieta pozwoli na pokrycie zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka. Powinniśmy próbować przemycać niektóre składniki dodając je do kaszek, czy zupek lub podawać problematyczne produkty w najbardziej atrakcyjnej formie. Nowe składniki warto też wprowadzać stopniowo, tak aby dziecko miało czas się do nich przyzwyczaić.

**5. Staraj się nie dokarmiać dziecka między posiłkami**

Dokarmianie między podstawowymi posiłkami może rozwinąć u dziecka nawyk podjadania, co dodatkowo rozreguluje pory podstawowych posiłków oraz co gorsze zmniejszy apetyt dziecka. Jeśli maluch będzie wiedział, że niedługo po obiedzie może zjeść swoją ulubioną przekąskę, to na talerzu na pewno pozostanie niechciany brokuł czy marchewka.

**6. Wprowadzaj prawidłową higienę podczas posiłku**

Prawidłowa higiena posiłków nie odnosi się tylko do mycia rąk przed rozpoczęciem jedzenia. Pod tym pojęciem kryje się również prawidłowa postawa i skupienie przy jedzeniu. Podczas posiłku dziecko powinno się wyciszyć i skoncentrować.

**7. Przyzwyczajaj dziecko do picia wody**

Głównym źródłem płynów w diecie naszej pociechy zawsze powinna być woda. Jeśli od najmłodszych lat będziemy wdrażać tą zasadę u naszych maluchów, zmniejszymy ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, czy cukrzyca. Pamiętajmy o tym, że to nasze nawyki żywieniowe mają największy wpływ na ukształtowanie naszych pociech, dlatego warto wyeliminować ze swojej diety słodzone napoje i przetworzone soki. Jeśli mamy ochotę na sok, zróbmy go sami i podzielmy się z naszym dzieckiem.

**8. Ogranicz spożycie cukru**

Temat cukru w diecie najmłodszych jest zawsze bardzo trudny. Z jednej strony węglowodany proste powinny być ograniczone do minimum, z drugiej jednak nie możemy całkowicie uchronić dziecka przed słodkościami… Warto więc zachować rozwagę i wybierać zdrowe alternatywy, które osłodzą naszym dzieciom dzień. Do takich produktów należą np. owoce, które oprócz cukrów prostych zawierają również witaminy, składniki mineralne oraz błonnik. Pamiętajmy jednak, że w ciągu dnia dziecko musi jeść znacznie więcej warzyw niż owoców.

**9. Unikaj produktów przetworzonych**

Gotowe produkty dla dzieci mogą zawierać wiele szkodliwych substancji, to samo dotyczy przygotowywania posiłków z półproduktów. Takie potrawy zawierają wiele konserwantów, cukrów prostych, soli oraz złej jakości tłuszczy. Jeśli używamy gotowych dań dla dzieci – powinno to dotyczyć tylko wyjątkowych sytuacji, takich jak wyjazdy bez możliwości korzystania z kuchni.

**10. Suplementuj składniki, które trudno dostarczyć z dietą**

Niektóre składniki odżywcze, takie jak witamina D, czy kwasy z rodziny omega 3 (głównie EPA i DHA) bardzo ciężko zbilansować w diecie dziecka. Warto więc sięgnąć po sprawdzone preparaty, które zapewnią prawidłowy rozwój naszych maluchów.

**11. Nie zmuszaj dziecka do jedzenia.**

**12. Dawaj dziecku zdrowy wybór**

**Dietetyk Anna Karwala**