

Zmodyfikowana zasada 7U Prof. Bergera –

- klucz do sukcesu w żywieniu dzieci przedszkolnych

1.Ułożenie – posiłki powinny dostarczać w odpowiedniej ilości makro i mikrośladników. Dlatego należy zwrócić uwagę na główne aspekty w bilansowaniu diety, zachowując odpowiednie proporcje grup produktów spożywczych. Warto przyjrzeć się jadłospisowi, zadając sobie pare pytań:

Czy posiłki zawierają wystarczającą ilość cennego błonnika i są bogate w warzywa/ kasze gruboziarniste pełnoziarniste pieczywo?

Czy unikam żywności wysoko przetworzonej: herbatników/ wafli/ pieczywa cukierniczego konserw ?

Czy obiad jest pełnowartościowy i zawiera źródło węglowodanów, białka i tłuszczu?



Czy pieczenie dominuje nad smażeniem, jako forma obórki termicznej posiłków?

Czy jadłospis nie zawiera za dużo nasyconych kwasów tłuszczowych znajdujących się między innymi w tłustych wędlinach ?

NORMA NA POSZCZĘÓLNE SKŁADNIKI
ŻYWNOŚCI DZICI ŻYWIONYCH
W PRZEDSZKOLU / DZIEŃ

Warzywa

1 PORCJA to 100g

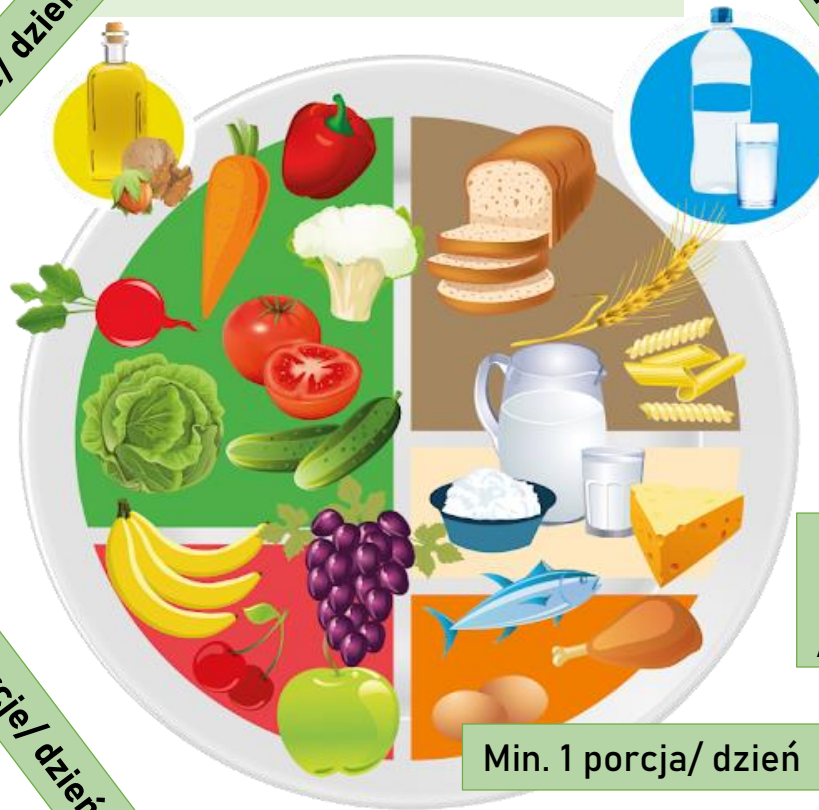
warzyw gotowych do spożycia

= ½ szklanki warzyw
gotowanych

= 1 szklanka warzyw liściastych

= ¾ szklanki soku warzywnego

3-4 porcje/ dzień



Min. 3 porcje/ dzień

Węglowodany powinny
znajdować się w każdym
posiłku w ilości min. 1 porcji

1 PORCJA:

= kromka chleba
= ½ szklanki kaszy, ryżu,
makaronu

**Mleko i produkty
na jego bazie**

1 PORCJA

= szklanka mleka
= 40g żółtego ser
(2x plaster)
= 150g twarogu

Min. 2
porcje
/ dzień

Owoce

1 PORCJA

= ½ jabłka, banana,
pomarańczy

= 7 truskawek,

= 2-3 śliwki

1-2 porcje/ dzień

Produkty białkowe

1 PORCJA

= 60-100g mięsa/
ryby

= 20g orzechów

= 1 jajko

= ½ szklanki
ugotowanej fasoli

= 10-15 g ziaren
słonecznika

Min. 1 porcja/ dzień

2. Urozmaicenie

Im więcej kolorowych warzyw i owoców,
tym więcej cennych i różnorodnych substancji
dostarczonych do organizmu

Poza tym, dzieci lubią zjadać barwne posiłki 😊



3. Unikanie nadmiaru

Dziecko z natury (w przeciwieństwie do wielu dorosłych) ma odpowiednio wykształcone mechanizmy głodu i sytości. Z tego powodu doskonale wie, ile powinno zjeść. Unikajmy jednak „ciasta na dokładki” i żywności wysokokalorycznej w nadmiarze. Tego typu produkty łatwo przekraczają zapotrzebowanie kaloryczne dziecka.



4. Unikanie dopajania sokami

Sok nie służy do gaszenia pragnienia. Do tego celu jest przeznaczona jedynie woda. Natomiast sok może oczywiście stanowić dzienną dawkę owoców, ponieważ zawiera cenne witaminy i minerały. Niemniej jednak nigdy nie zastąpi owoców spożywanych w tradycyjny sposób, ponieważ pozbawiony jest cennego błonnika. Sok zawiera wiele cukrów prostych i przyzwyczajają kubki smakowe dziecka do smaku słodkiego. Warto stosunkowo rzadko korzystać z tej możliwości podarzyć porcji owoców. Zamiast tego polecam korzystać z owoców w całości lub w postaci koktajli czy smoothie, gdzie owoce zostają zblendowane



Vs



5. Unikanie pojadania

Dzieci nie powinny mieć ciągłego dostępu do przekąsek i jedzenia. Może to być powodem pojadanie z nudy. Co więcej, dzieci tracą ochotę na zjedzenie głównych, odżywczych posiłków. W takim wypadku ciężko stwierdzić, czy dieta malca jest odpowiednio zbilansowana.

Dodatkowo przewód pokarmowy musi kiedyś odpoczywać 😊



6. Uczenie dobrej relacji z jedzeniem

Z przedszkola wynosimy wiele ulubionych smaków, lub znieawidzonych ...

Jeśli do dzisiaj nie jemy buraczków, bo traumatycznie wspominamy Panią Grażynkę:

„**Nie pójdziesz się bawić, dopóki buraki nie będą zjedzone**” to znaczy, że buraki nie były niczemu winne...

Jak uczyć dzieci „dobrze jeść” ...

Dziecko potrzebuje ekspozycji na jeden produkt 15 i więcej razy, aby pokonało lęk przed nowością i zechciało spróbować.

A jeśli 15 i więcej nie działa?

Wiele dzieci w tym wieku wykazuje cechy neofobiczne (lęk przed jedzeniem pewnych produktów), które charakteryzują dzieci w wieku 1-6 lat. Okresowy lęk przed pewnymi produktami (zwłaszcza koloru zielonego i gorzkiego smaku) jest naturalny. W naturze zielony kolor oraz gorzki posmak ma większość trucizn. Stąd dziecko jest zaopatrzone w naturalne mechanizmy zabezpieczające przed otruciem. Ze względu na instynkt, maluch bardzo ostrożnie podchodzi do nowych smakołyków, chętniej zjadając pewne i znane produkty. Na ten trudny okres polecam zaopatrzyć się w trzy niezbędne elementy: **cierpliwość, empatię i wytrwałość**. Poniżej podaję parę rad zgromadzonych w punktach jak uczyć dziecko zdrowo jeść i co robić kiedy dziecko mówi „NIE”.

NIE ZMUSZAJ DZIECKA DO JEDZENIA

„ Zjedz jeszcze łyżeczkę za mamusię i tatusia”

„ Zobacz jak Kasia ładnie je, a ty tak słabo”

„ Nie odejdiesz od stołu dopóki nie zjesz”

„Zobacz samolot za oknem...”

Tego typu zachowania kształtują złą relację z jedzeniem, które pełni funkcję „przykrego obowiązku”.
Zamiast tego możesz się upewnić, czy dziecko jest już najedzone i dlatego zaprzestało jedzenia:

„ **Czy twój brzusek jest już najedzony?**”

Jeśli dziecko stanowczo odmawia jedzenia, trudno. Z dwojga złego lepiej raz nienajedzony przedszkolak niż zmuszony do jedzenia.

NIE NAGRADZAJ JEDZENIEM

Jak zjesz warzywa z obiadu to na podwieczorek dostaniesz ciasto”

Takie zachowanie może nacechować warzywa negatywnie (obowiązek, przymus) natomiast słodyczom nadać rangę żywności większej wartości, otrzymanej w „nagrodę”

Najlepiej do słodyczy podchodzić neutralnie, jako element życiowy, który po prostu istnieje. Jest miejsce w diecie dziecka również na słodycze, które należy podawać bez łączenia z pozytywnymi lub negatywnymi stanami emocjonalnymi. Wytłumacz dziecku:

„Słodycze jadamy nie tak często jak inne rzeczy ponieważ nie mają witamin i minerałów jak inne jedzonko i nie służą naszemu zdrowiu ”

RUSZMY WYOBRAŹNIĄ

Dzieci mają niezwykłą fantazję, która jest jednym z największych darów tego cudownego okresu. Wykorzystaj te dziecięcą cechę, zachęcając dziecko do jedzenia.

Z licznych doniesień naukowych wynika, że żywność łączona z wizerunkiem ulubionych bohaterów dzieci sprawia, że chętniej po nie sięgają. Przykładowo, jeśli Twój maluch uwielbia silnego Hulka a nie chce jeść brokuła opowiedz bajkę o Hulku który zjada codziennie brokuły.

„Zobacz, to jest brokuł, inaczej zwany jest „drzewem siłacza” z powodu swojego kształtu. Jest również zielony jak Hulk, który zjada go każdego dnia żeby mieć dużo siły”.

BEZ NUDY...

Pamiętaj, że marchewka w słupki to nie to samo co surówka z marchewki lub marchewka pokrojona w krążki! Urozmaicaj podanie produktów. Jeśli dziecko nie chce jeść, zostaw na talerzyku zniełubione warzywa i owce. Dzięki temu dziecko wizualnie oswaja się z produktem, a może zechce dotknąć, powąchać? To już sukces!



PAMIĘTAJ, DZIECKO MA ZAWSZE RACJĘ (NAWET JEŚLI JEJ NIE MA)

Kiedy słyszysz „Nie, nie lubię zupy ogórkowej ” „Nie, nie chcę tej zupy ” „Fuj zupa” to nie kłóć się z dzieckiem, wmawiając mu, że tak nie jest, a zupa ogórkowa jest pyszna. Zachowaj spokój i przyznaj rację.

„Rozumiem, jadłeś/łaś już kiedyś zupę ogórkową i sądzisz, że wszystkie zupy ogórkowe są niedobre, a tak nie jest. Myślę, że ta zupa jest naprawdę dobra, ale jeśli nie chcesz nawet spróbować to się nie dowiesz.”

Jest szansa, że dziecko się zainteresuje, a jeśli nie ? No cóż może innym razem.

Jeśli generalnie dziecko nie „wymyśla” przy każdej zupie warzywnej a tej faktycznie nie zjada chętnie to nie zmuszaj do jedzenia właśnie tej zupy.

Przecież każdy ma prawo czegoś nie lubić, prawda?

WEŹ POD UWAGĘ, ŻE TWOJE DZIECKO TO NAJWIĘKSZY ESTETA ...

Jeśli słyszysz „Nie, bo brzydko wygląda” to nic dziwnego. Dzieci jedzą oczami, zwracają uwagę na kolor, formę podania, ułożenia składników oraz czy jedzenie jest na ich ulubionym talerzyku. Zadbaj więc o to, żeby jedzenie było ładne.

Wy tłumacz również dziecku, że smak poznajemy za pomocą języka a nie oczu, więc warto spróbować jak smakuje żywność bo może się okazać, że nas zaskoczy!



DAWAJ WYBÓR, ale mądrze ...

„Zjesz surówkę na obiad?”

Odpowiedź tak / nie

Kanapka z pomidorem, czy bez?

Odpowiedź: pomidor lub bez pomidora

„Życzysz sobie kanapkę z pomidorem, czy może z ogórkiem. Który kolor bardziej Ci odpowiada?”

Odpowiedź : Ogórek lub pomidor

Dzięki mądrymu prowadzeniu dialogu z dzieckiem, dajesz dziecku poczucie decydowania, wyboru, egzekwując jednak zachowanie zdrowych nawyków żywieniowych.

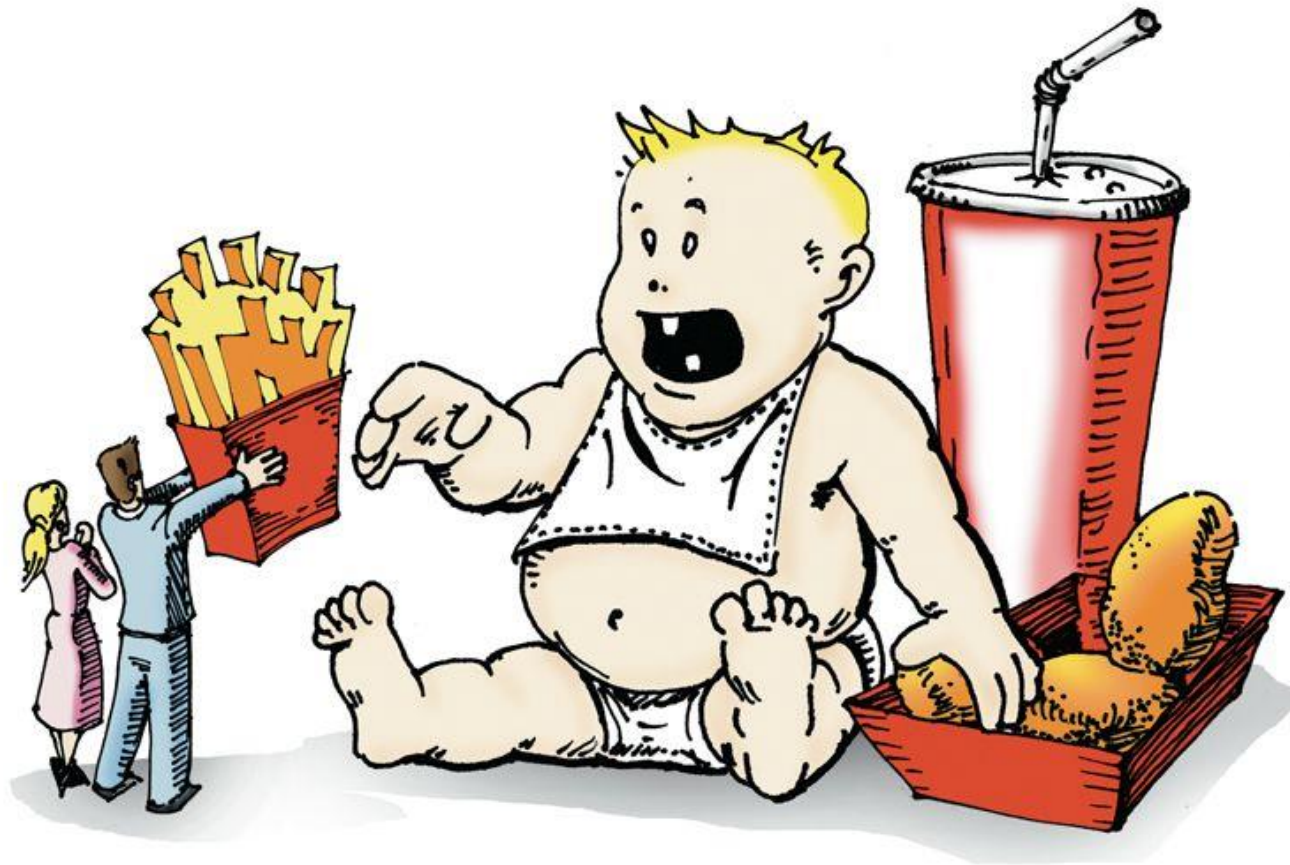
ODWAGI

W nakładaniu surówek, warzyw jesteśmy „ostrożni” ponieważ patrzymy przez pryzmat doświadczeń i własnych przekonań. W obawie, że dziecko nie zje nakładamy ich mniej niż mięsa i ziemniaków- w ten sposób pokazujemy ich mniejszą rangę.

Odważnie! Nakładajmy śmiało warzywa. Czy ta zmiana spotka się z pozytywnym odzewem i zaowocuje w samych „jarzynowych smakoszy”? Od razu mówię, że nie.

Gwarantuję jednak, że małymi krokami, a zanim się obejrzymy dzieci oswoją się z witaminkami na talerzu 😊

7. Uśmiechnij się 😊



Każdy kolejny zjedzony plaster pomidora to krok w przeciwną stronę otyłości...