

ZAJADY ZDROWEGO ŻYWIENIA PRZEDSZKOLAKA

akademia
zdrowego
przedszkolaka



Chowaj słodycze i wysokokaloryczne przekąski (np. chipsy, paluszki, ciasteczka) po które łatwo i bezwiednie sięga Twoje dziecko; ponadto ogranicz ich spożycie podczas siedzących czynności takich jak np. oglądanie telewizji. Na przekąski planuj zdrowe produkty np. świeże owoce lub niesolone orzechy.



Unikaj słodkich soków, napojów gazowanych i żywności typu fast-food takiej jak: frytki, hamburgery, cheesburgery, pizza.



W codziennym jadłospisie dziecka, w równych odstępach czasu, zaplanuj, co najmniej 4-5 posiłków; w tym, minimum jeden ciepły.



Ograniczone ilości słodyczy możesz podawać dziecku po posiłku; pamiętaj jednak, aby nie były one nagrodą za spożywanie posiłku lub inne pożądane zachowania dziecka.



Uważaj na wymyślne i modne diety, które z reguły nie są prawidłowo zbilansowane i nie nadają się dla dzieci.



Pamiętaj, aby w głównych posiłkach takich jak: I śniadanie, obiad i kolacja znalazło się źródło pełnowartościowego białka np. wędlina, mięso, ryba, jajko, węglowodanów (pieczywo, ryż, makaron) lub produkt mleczny (ser żółty, twaróg, jogurt naturalny lub kefir).



W diecie dziecka unikaj potraw smażonych w głębokim tłuszczu a wybieraj raczej potrawy grillowane, pieczone w folii lub smażone bez tłuszczu.



Jeśli Twoje dziecko ma jakieś alergie pokarmowe starannie zaplanuj menu, aby eliminacja produktów alergizujących nie skutkowałą jakimiś niedoborami; najlepiej wyszukać odpowiednie zamienniki eliminowanych produktów.



W posiłkach uzupełniających (II śniadanie, podwieczorek) uwzględnij przetwory mleczne oraz dodatki warzywne i/lub owocowe.



Do potraw gotowanych, duszonych używaj oleju rzepakowego lub oliwy, a do surówek i sałatek-oleju słonecznikowego lub sojowego.



Żywienie dziecka powinno być urozmaicone z wykorzystaniem różnych produktów z każdego piętra PIRAMIDY ŻYWIENIA PRZEDSZKOLAKA.



O ile nie ma przeciwwskazań, zwiększ spożycie produktów zbożowych takich jak: grube kasze, płatki (nie tylko kukurydziane) oraz ciemne pieczywo (to doskonałe źródło błonnika pokarmowego).



Ograniczaj sól - do przygotowywanych potraw dodawaj zioła i delikatne przyprawy.



SPĘDZAJ AKTYWNIIE CZAS ZE SWOIM DZIECKIEM.