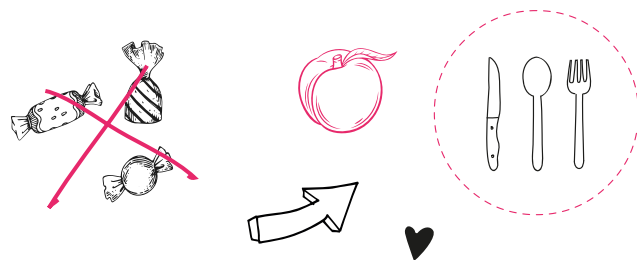


JAK POMÓC DZIECKU BYĆ ZDROWYM? KILKA RAD DLA NOWOCZESNEGO RODZICA

PLAN PREZENTACJI:

1. Sposób żywienia
2. Zdrowe nawyki żywieniowe
3. Rodzice - najlepszy wzór



DBAJ O WŁAŚCIWĄ DIETĘ DZIECKA

- Często bóle brzucha, głowy, infekcje, zapalenie gardła, oskrzeli, uszu, katar i kaszel są sygnałami organizmu o niewłaściwej diecie.
- Zmieniając dietę naszego dziecka, możemy wpłynąć na jego kondycję zdrowotną.

ODPOWIEDNI SKŁAD POSIŁKÓW

Dopilnuj, aby dziecko jadło dania bogate w produkty pełnoziarniste, mleko i jego przetwory, chude mięso, ryby i wędliny. Do każdego posiłku koniecznie zaproponuj owoce i warzywa, gdyż dostarczają mnóstwo witamin i mikroelementów.

Nie zapominaj też, aby częstować je zdrowymi przekąskami – na przykład różnego rodzaju orzechami. Dobierając skład posiłku, kieruj się Piramidą zdrowego żywienia i stylu życia dla dzieci i młodzieży.



ODPOWIEDNIA RÓŻNORODNOŚĆ

- W wieku szkolnym występują zwiększone potrzeby żywieniowe ze względu na:
 - intensywny wzrost,
 - dużą aktywność fizyczną,
 - wymaganą aktywność i sprawność umysłową.
- Rozwijającemu się organizmowi trzeba koniecznie dostarczyć wszystkich niezbędnych składników pożywienia (białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne).

Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dla dzieci i młodzieży. Instytut Żywności i Żywienia 2019

ODPOWIEDNIE PORY POSIŁKÓW

ŚNIADANIE

- Każde dziecko musi mieć rano czas na spokojne zjedzenie śniadania. Niejedzenie śniadania grozi obniżeniem poziomu cukru we krwi, co powoduje ospałość, kłopoty z koncentracją, bóle głowy, złe samopoczucie.
- Należy pamiętać również o przygotowaniu II śniadania do szkoły. Drugie śniadania nie muszą być zbyt obfite.

OBIAD I PODWIECZOREK

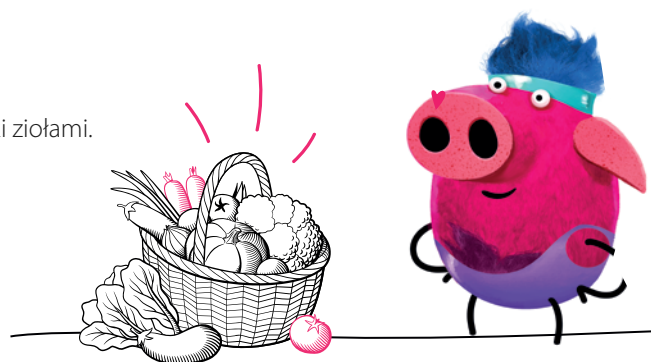
- Obiad powinien być posiłkiem bogatym w energię, świeżo przygotowanym, złożonym z dwóch dań.
- Przed kolacją należy podać mały posiłek – podwieczorek. W jego skład mogą wchodzić owoce, mleko, jogurt.

KOLACJA

- Kolacja powinna być najlżejszym posiłkiem. Wskazane byłyby warzywa, kanapki z pełnoziarnistym pieczywem.
- Woda to podstawowy element zdrowej diety Twojego dziecka. Zadbaj, aby wypijało odpowiednią jej ilość.

WZMOCNIJ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY TWOJEGO DZIECKA

- Nie wskazane jest podawanie soli i cukru. Lepiej doprawiać posiłki ziołami.
- Dietę dziecka komponuj z naturalnych i pełnowartościowych oraz zawierających błonnik produktów.
- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną dziecka.



ZASZCZEP W DZIECKU ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

- Jeśli będziesz stosować się do zasad zdrowego odżywiania, to dziecko szybciej wyrobi sobie poprawne nawyki żywieniowe.
- Żeby jedzenie było przyjemnością i ważnym dla Was momentem dnia, przygotujcie je wspólnie i, jeśli jest to możliwe, zawsze siadajcie do stołu całą rodziną.
- Naucz dziecko czytać etykiety produktów spożywczych.
- **Świeć przykładem!!!**

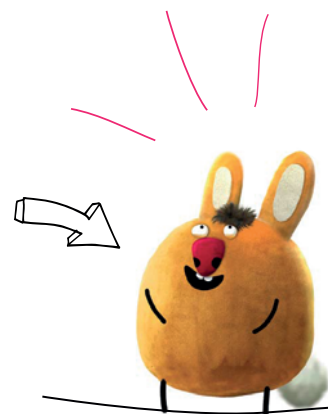
DZIEL SIĘ WIEDZĄ ZE SWOIM DZIECKIEM

- Rozmawiaj z dzieckiem na temat zdrowego trybu życia, wymyślajcie razem nowe przepisy.
- Zachęcaj dziecko do codziennej aktywności fizycznej, uprawiajcie ją razem.
- Uczul dziecko na zgubne skutki reklam szkodliwych produktów.

MOTYWUJ I WSPIERAJ SVOJE DZIECKO

- Twoje dziecko zdobyło dużą wiedzę na temat zdrowego odżywiania. Zadbaj o to, aby tę wiedzę mogło zastosować w praktyce.
- Chwal dziecko, kiedy wybiera owoce zamiast lodów czy batoników.
- Wspieraj dziecko otyłe lub z nadwagą, by zmieniło swoje nawyki żywieniowe.

ŚWIEĆ PRZYKŁADEM!



Jeżeli od pierwszych lat dziecka zadbasz, by jego dieta była

zróżnicowana, pełna warzyw i owoców, bogata w składniki odżywcze, zawierająca dostateczną ilość wody, możesz zmniejszyć ryzyko pojawienia się w jego dorosłym życiu nadwagi, otyłości, cukrzycy czy chorób układu krążenia!

CZYŻ NIE POWINNO BYĆ TO DLA RODZICÓW
NAJWAŻNIEJSZE?

