ПЛАМЪЧКО СЪВЕТВА

Здравословното хранене започва у дома

Малки стъпки към големи здравословни навици

Скъпи родители,

Здравословното хранене не започва с броенето на калории, строгите забрани или настояването детето да изяде всичко в чинията си. То започва с малките ежедневни навици, които изграждаме заедно.

Във възрастта от 3 до 7 години децата опознават нови вкусове, развиват предпочитания и постепенно изграждат отношението си към храната.

Нашата задача като възрастни е не просто да им осигурим пълноценна храна, а да ги научим да се хранят с удоволствие, любопитство и мярка.

1. Разнообразието е ключът към пълноценното хранене

Предлагайте ежедневно храни от различните основни групи:

- Зеленчуци и плодове.
- Хляб, картофи, ориз, овесени ядки и други зърнени храни, включително пълнозърнести.
- Прясно и кисело мляко, сирене и други млечни продукти или подходящи алтернативи.
- Месо, риба, яйца и бобови храни.
- Подходящи източници на полезни мазнини.

Не е необходимо всяко хранене да съдържа всички групи. По-важно е разнообразието през деня и седмицата.

2. Създайте редовен ритъм на хранене

Децата се чувстват по-спокойни, когато ежедневието им е предвидимо.

Осигурявайте основни хранения и подходящи междинни закуски според възрастта, апетита и дневния режим.

Избягвайте постоянното похапване между храненията. Оставяйте достатъчно време детето да почувства естествен глад.

3. Плодовете и зеленчуците нека присъстват всеки ден

Предлагайте разнообразни сезонни плодове и зеленчуци в различни цветове.

Не е необходимо детето да хареса всичко от първия път. Понякога са нужни многократни спокойни срещи с новата храна.

Не настоявайте да изяде определено количество. Позволете му да разглежда, помирисва и опитва непознатите продукти.

Любопитството към храната се възпитава по-лесно от принудата.

4. Мляко, млечни продукти и храни за растеж

Млякото и млечните продукти осигуряват важни хранителни вещества, включително калций и белтъчини.

Избирайте подходящи за възрастта продукти, без излишно добавена захар и с умерено съдържание на сол.

Не е необходимо всички деца да консумират обезмаслени продукти. Изборът на масленост трябва да бъде съобразен с възрастта, цялостното хранене и индивидуалните потребности.

При хранителни алергии или ограничения обсъдете подходящите заместители с медицински специалист.

5. Предлагайте разнообразни източници на белтъчини

Включвайте месо, риба, яйца и бобови храни.

Предпочитайте прясно приготвени ястия пред честата употреба на колбаси и силно преработени месни продукти.

Избирайте риба с ниско съдържание на живак и я поднасяйте добре почистена от кости.

Приготвяйте храната чрез варене, задушаване и печене, като ограничавате пърженето.

6. По-малко захар и сол, повече естествени вкусове

Ограничавайте подсладените напитки, сладкарските изделия и продуктите с високо съдържание на добавена захар.

Предпочитайте цели плодове пред плодови сокове.

Не използвайте сладкишите като награда за добро поведение или като утеха при тъга.

Намалявайте добавената сол и използвайте подправки, подходящи за възрастта, за да обогатявате вкуса на храната.

7. Водата е най-добрата напитка

Предлагайте вода редовно през деня, особено при физическа активност и топло време.

Не заменяйте водата със сокове, подсладени чайове или газирани напитки.

Количеството течности зависи от възрастта, храненето, активността и индивидуалните потребности на детето.

8. Превърнете храненето в приятно семейно преживяване

Опитайте се поне едно от храненията през деня да бъде споделено.

Изключете телевизора и оставете телефоните настрана.

Разговаряйте, споделяйте впечатления и показвайте с личния си пример как изглежда спокойното хранене.

Не сравнявайте количеството храна, което изяждат различните деца.

Възрастният решава какво, кога и къде да предложи. Детето постепенно се учи да разпознава дали е гладно и колко иска да изяде.

9. Включвайте детето в приготвянето на храната

Дори най-малките могат да участват в лесни и безопасни дейности:

- Да измият плодове и зеленчуци.
- Да изберат между два подходящи продукта.
- Да подредят салфетките на масата.
- Да разбъркат съставки с помощта на възрастен.
- Да украсят чинията си с цветни зеленчуци.

Когато участват в приготвянето, децата често проявяват по-голям интерес към храната.

Как може да изглежда един разнообразен ден?

Закуска: Овесени ядки с кисело мляко и сезонен плод.

Междинна закуска: Пресен плод.

Обяд: Пилешко месо с ориз и зеленчуци.

Следобедна закуска: Пълнозърнест сандвич със сирене и краставица.

Вечеря: Зеленчукова супа и омлет.

Това е пример за разнообразие, а не задължително меню. Количествата и изборът на храни се съобразяват с възрастта, апетита, алергиите и индивидуалните потребности.

А ако детето отказва да се храни?

Не превръщайте храненето в състезание, преговори или наказание.

Предлагайте новите храни спокойно и без натиск. Съчетавайте ги с вече познати вкусове.

Не настоявайте за „още три хапки“ и не обещавайте десерт в замяна на изяден обяд.

Понякога детето просто не е гладно. Друг път се нуждае от повече време, за да приеме нов вкус или консистенция.

При траен отказ от много храни, затруднения с храненето или притеснения за растежа потърсете консултация с педиатър.

Най-важната съставка е личният пример

Децата се учат не само от това, което им казваме, а най-вече от онова, което виждат.

Когато възрастните се хранят разнообразно, опитват нови вкусове и се отнасят спокойно към храната, те създават основата на здравословните навици.

Не е нужно всяко хранене да бъде съвършено. Важно е добрите избори да се превърнат в естествена част от ежедневието.

Защото здравословното хранене не е списък със забрани. То е грижа, любов и навик, който изграждаме заедно.

С грижа за здравето и щастливото детство.

Екипът на ДГ № 9 „Пламъче“