



Porozmawiajmy o jedzeniu

Jakie przekąski dla dziecka?

Zamiast mówić: „Już jedziemy do domu, tylko spokojnie, proszę, chrupek dla Ciebie, zajmuj się jedzeniem, a ja załatwię sprawy”, **powiedz:** „Obiad będzie za godzinę. Jesteś pewna/pewny, że nie dasz rady poczekać? Dobrze, tutaj są suszone morele, ale weź tylko dwie, bo nie będziesz miał/miała miejsca w brzuszku na Twoją ulubioną zupę!”.



Specjalista radzi:

- Przekąski to nieplanowane, spontaniczne pojadanie w ciągu dnia, poza głównymi posiłkami. Powinniśmy spożywać 4–5 posiłków dziennie co 3–4 godziny. Jeśli w międzyczasie dopada naszą pociechę głód – a nie nuda, smutek czy rozdrażnienie – można sięgnąć po zdrowe alternatywy przekąsek. Świetnie sprawdzą się suszone owoce, orzechy, świeże owoce czy warzywa pokrojone w słupki.

- Należy pamiętać o tym, że dziecko musi nauczyć się mechanizmu głodu i sytości.** Stwarzając okazję do ciągłego pojadania, nie dajemy mu szansy poznać uczucia głodu, co zaburza proces samoregulacji. Nauczmy dziecko, co to oznacza, że chce nam się jeść.

- Jedzenie nie powinno być nagrodą, karą, odwróceniem uwagi czy pociechą w trudnych chwilach. **Jedzenie, szczególnie wspólne, buduje więź, przynależność kulturową, daje przyjemność.** Ale jego podstawową funkcją powinno być przede wszystkim zaspokajanie głodu.

