



Porozmawiajmy o jedzeniu

Wydaje mi się, że moje dziecko jest grube. Co zrobić?

Zamiast mówić: „Od dzisiaj koniec ze słodyczami, jesteś gruby/gruba!”,

powiedz: „Chodźmy na spacer, a potem przygotowujemy wspólnie podwieczorek dla całej rodziny”. Pamiętaj, że to Ty masz wpływ na sposób odżywiania małego człowieka. Dziecko decyduje jedynie o tym, ile i czy w ogóle zje zaproponowane przez dorosłych posiłki. Rodzaj i liczba posiłków zależą przede wszystkim od dorosłego. Okaż dziecku wsparcie i nie obwiniaj go za to, że ma nadwagę lub otyłość.



Specjalista podpowiada:

- W Polsce już ok. 10% dzieci w wieku od roku do 3 lat ma nadwagę/otyłość, a dodatkowe 18,4% jest zagrożone nadmierną masą ciała (badanie PITNUTS, 2016 r.). Jeśli masz obawy, że Twoje dziecko należy do tej grupy, poszukaj wsparcia. Możesz skorzystać z bezpłatnych konsultacji dietetycznych online dla rodzin w Centrum Dietetycznym Online: www.cdo.pzh.gov.pl.

- Pamiętaj, że podstawą zdrowia i dobrej relacji z jedzeniem są odpowiednie nawyki żywieniowe. Pracujcie nad nimi wspólnie, całą rodziną. Dzieci nie będą jadły owoców i warzyw czy piły wody, jeśli rodzice tego nie robią.
- Dawaj przykład i zachęcaj dzieci do wspólnej aktywności fizycznej, zapraszaj je do robienia zakupów spożywczych razem z Tobą, pozwalaj wybierać ulubione warzywa czy owoce.
- Razem przygotowujcie posiłki – angażowanie dzieci we wszystkie procesy przygotowywania jedzenia zachęca je do podejmowania prób degustacji nowych, wcześniej nieznanych produktów.

