Dziś grupa 6-latków kontynuowała z psychologiem swoją przygodę z kotkiem Amadeuszem.

Tym razem Amadeusz grymasił przy jedzeniu, więc zajęliśmy się komponowaniem

talerzy ze swoim ulubionym jedzeniem.

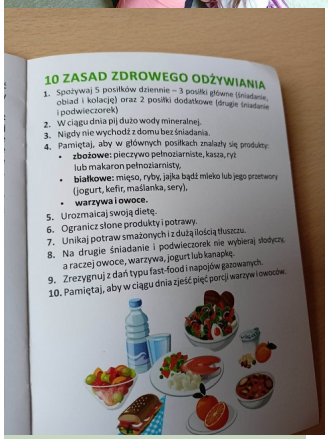
Przyjrzeliśmy się produktom zdrowym i mniej zdrowym,

porozmawialiśmy o dyniach, bakłażanach i grzybach,

a dla rodziców zostawiliśmy kilka przepisów,

które można przygotować w domu, np. pyszną granolę.

Dzieciom bardzo smakowały ziarenka dyni! Na zdrowie!



10 ZASAD ZDROWEGO ODŻYWIANIA

1. Spożywaj 5 posiłków dziennie – 3 posiłki główne (śniadanie, obiad i kolację) oraz 2 posiłki dodatkowe (drugie śniadanie i podwieczorek)
2. W ciągu dnia pij dużo wody mineralnej.
3. Nigdy nie wychodź z domu bez śniadania.
4. Pamiętaj, aby w głównych posiłkach znalazły się produkty:
   - **zbożowe:** pieczywo pełnoziarniste, kasza, ryż lub makaron pełnoziarnisty,
   - **białkowe:** mięso, ryby, jajka bądź mleko lub jego przetwory (jogurt, kefir, maślanka, sery),
   - **warzywa i owoce.**
5. Urozmaicaj swoją dietę.
6. Ogranicz słone produkty i potrawy.
7. Unikaj potraw smażonych i z dużą ilością tłuszczu.
8. Na drugie śniadanie i podwieczorek nie wybieraj słodyczy, a raczej owoce, warzywa, jogurt lub kanapkę.
9. Zrezygnuj z dań typu fast-food i napojów gazowanych.
10. Pamiętaj, aby w ciągu dnia zjeść pięć porcji warzyw i owoców.

RODZICU, PRZECZYTAJ!

JAK ZACHĘCIĆ NIEJADKA DO JEDZENIA

Niektóre dzieci są niejadkami.
Jednak to rodzice odpowiadają za to, co małe dzieci jedzą.
Mamy jako rodzice na to wpływ.
Warto o tym pamiętać!

WSPÓLNE ZAKUPY

Spraw, by dziecko mogło samo wybierać w sklepie, co dziś zje na kolację.
Ale uwaga: umów się np. na jedno warzywo.

PROPONUJ, PROPONUJ, PROPONUJ

Nie wystarczy raz zaproponować dziecku buraczki, żeby je zjadło. Warto też zmieniać formę podania warzywa, potrawy.

WYMYSLAJ NAZWY POTRAW np. wielkanocne kurczaczki lub wiosenne biedronki.

DAJ DOBRY PRZYKŁAD

Dziecko widzi, co mamy na talerzu.
Pij wodę.

KOLOROWO ATRAKCYJNIE

GOTUJ Z DZIECKIEM!

Psycholog Aleksandra Karczmar