

1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 04/2023



W tym newsletterze dowiedzie się:

jak przekonać swojego Juniora do jedzenia większej ilości warzyw. Korzyści ze spożywania warzyw są dobrze znane! Dostarczają one wielu cennych składników mineralnych, witamin, błonnika a także antyoksydantów, które wspierają organizm w zwalczaniu wolnych rodników. Już od najmłodszych lat powinniśmy się starać by na talerzu gościły warzywa. Badania wskazują, że w okresie 1000 pierwszych dni kształtują się nawyki żywieniowe. Oznacza to, że jeśli dieta malucha będzie obfita w warzywa, w przyszłości dziecko będzie sięgało po nie częściej. Niekiedy Rodzice lub Opiekunowie miewają trudności w bilansowaniu menu najmłodszych, ponieważ często warzywa są niechętnie przez nich spożywane. Jak temu zaradzić?

EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA



NIE PRZEMYCAJ WARZYW PO CICHU!

Nie oszukuj dziecka, że posiłek jest bez warzyw, kiedy po cichu dodałeś warzywa do sosu, zupy, czy zapiekanki. To częsta praktyka, ale niestety nie przyniesie ona pożądanego efektu, a nawet może pogorszyć sytuację, bo maluch przestanie nam ufać. Dlaczego? Dziecko przekona się do warzyw, jeśli świadomie je polubi. Opowiadanie o warzywach, pokazywanie ich w różnej formie i proponowanie ich dziecku przyniesie lepszy rezultat. Jeśli chcesz przekonać malucha do jedzenia warzywa, którego nie toleruje - zaproponuj mu udział w przygotowaniu posiłku, którego spróbuje. Na początek dobrym pomysłem może być wspólne robienie koktajli, wypieków, past do chleba czy sosów do ulubionego makaronu.



WIELE PRÓB NIEUDANYCH? TO NORMALNE!

To normalne, że chcemy szybkiego efektu naszych działań, ale proces akceptacji nowych smaków może trwać długo. Jeśli zaproponowałaś/łeś wiele razy warzywo w różnej formie i za każdym razem posiłek został odrzucony, to wiedz, że nie jesteś w mniejszości. Proces akceptacji polega na dotykaniu, wąchaniu, próbowaniu go w różnej formie. To, że maluch nie zaakceptował gotowanego szpinaku nie oznacza, że nie polubi zielonego koktajlu ze szpinaku i banana. Eksperci podkreślają, że wielokrotne podawanie w różnych odstępach zwiększa akceptację danego produktu. Rodzica czy Opiekuna ogranicza jedynie kreatywność. Ważne jest by zawsze informować dziecko co spożywa by zwiększać jego świadomość zdrowych posiłków.



KREATYWNOŚĆ TO PODSTAWA SUKCESU

Warzywa proponuj w różnych formach! Na śniadanie spróbuj przyrządzić warzywne placuszki z ulubionej kaszki i warzyw, jajeczne muffiny z pomidorem czy naleśniki z warzywnym farszem. Jako przekąska świetnie sprawdzą się pieczone warzywa, koktajle na mleku (także modyfikowanym) z owocami i warzywami lub świeże warzywa pokrojone w zabawny sposób. Dobrym sposobem na zwiększenie różnorodności mogą okazać się posiłki z oznaczeniem wieku na opakowaniu. Oprócz tego, że urozmaicają dietę to są bezpiecznym wyborem dla malucha. Zgodnie z prawem są pozbawione konserwantów, wzmacniaczy smaku czy soli, która nie jest zalecana dla najmłodszych.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ: WWW.1000DNI.PL