

JAK ZAPOBIEGAĆ NADWADZE I OTYŁOŚCI U DZIECI

- ✓ Od momentu rozszerzenia diety niemowlaka dbaj o wykształcenie właściwych nawyków żywieniowych dziecka.
- ✓ Zadbaj, by Twoje dziecko spożywało posiłki w regularnych odstępach czasu. Nie pozwalaj na omijanie posiłków.
- ✓ Staraj się, by dziecko spożywało posiłki komponowane z różnych grup produktów spożywczych.
- ✓ Ogranicz spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego oraz tłuszczów trans obecnych w słodyczach, słonych przekąskach, pieczywie cukierniczym.
- ✓ Zastępuj tłuszcze zwierzęce tłuszczami, których źródłem są przede wszystkim oleje roślinne, orzech oraz nasiona.
- ✓ Zadbaj, by dziecko spożywało jak najwięcej warzyw i owoców. Dostarczą one znacznych ilości witamin, składników mineralnych oraz związków antyoksydacyjnych.
- ✓ Wyeliminuj lub przynajmniej stanowczo ogranicz w diecie dziecka słodycze oraz słodkie napoje. Produkty te są źródłem cukrów prostych, syntetycznych barwników, wzmacniaczy smaku oraz konserwantów.
- ✓ Zadbaj, by dziecko każdego dnia przyjmowało odpowiednią ilość wody.
- ✓ Podczas przygotowywania posiłków stosuj zróżnicowane techniki kulinarne, np. gotowanie, pieczenie, duszenie.
- ✓ Jedz wspólnie z dzieckiem.
- ✓ Postaraj się o to, by Twoje dziecko spędzało czas wolny na świeżym powietrzu. Zadbaj o to, by było aktywne ruchowo przez co najmniej godzinę dziennie.
- ✓ Uświadom dziecku, jakie konsekwencje niesie ze sobą nieodpowiedni sposób żywienia oraz nadmierna masa ciała.
- ✓ Daj dobry przykład własnemu dziecku swoim stylem życia, tj. właściwym odżywianiem oraz spędzaniem wolnego czasu w sposób aktywny fizycznie.