

## **Jak kształtować nawyki żywieniowe u dzieci w wieku przedszkolnym ?**

Największy wpływ na zdrowie człowieka, jego prawidłowy rozwój ma styl życia, na który składają się nie tylko aktywność fizyczna, sen, poziom stresu, lecz również sposób odżywiania. Wiek przedszkolny to ważny okres w kształtowaniu u dzieci preferencji smakowych oraz upodobań żywieniowych, które mogą w przyszłości odbić się pozytywnie lub negatywnie na ich zdrowiu. Jednym z najważniejszych zadań naszej placówki jest promocja zdrowego stylu życia.

Dzieci spędzają w przedszkolu znaczną część swojego dnia, stąd szczególnie ważnym elementem ich funkcjonowania jest m. in. spożywanie posiłków.

Odpowiednio skomponowany jadłospis jest traktowany również jako element edukacji żywieniowej, w ramach której proponowane są produkty mające na celu m. in. zaspokojenie potrzeb fizjologicznych młodego organizmu oraz kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

Nasze przedszkole dba o to aby posiłki były zdrowe, urozmaicone, odpowiednio zbilansowane i dostosowane do najnowszych norm Instytutu Żywności i Żywienia, prowadzi nisko przetworzoną dietę bazującą na produktach lokalnych dostawców, kontrolowanych upraw i nie zawierającą barwników. W praktyce często okazuje się, że realizacja naszych działań nie jest taka łatwa, a dokonanie nawet najlepszych zmian w jadłospisach przedszkolnych, zgodnych z zaleceniami żywieniowymi, wcale nie gwarantuje, że posiłki będą chętnie spożywane przez dzieci. Wymaga to czasu i systematycznego zachęcania dzieci do spożywania urozmaiconych posiłków zarówno w przedszkolu jak i w domu.

Posiłki przygotowywane w naszej placówce, są zgodne z normami żywieniowymi zawartymi w piramidzie zdrowego żywienia i o najwyższej jakości.

Największym wyzwaniem okazują się nawyki żywieniowe, z jakimi dzieci trafiają do przedszkola, oraz często obserwowana u dzieci niechęć, wręcz lęk, do spożywania nowych produktów lub wybór tylko ściśle określonych potraw.

To ,w jaki sposób dzieci będą jadły i co będą wybierały, w znacznym stopniu zależy od sposobu żywienia, jaki poznały już we wczesnym dzieciństwie, przy rodzinnym stole.

Kluczowe znaczenie w tym procesie odgrywają domowe nawyki żywieniowe, m.in. na ile dieta jest urozmaicona, czy dzieci mają okazję do poznawania nowych produktów, a może otrzymują głównie takie potrawy, które wybierają zgodnie z preferencjami smakowymi, czyli w większości dania słodkie, wysokokaloryczne, o niższej wartości odżywczej.

