

Talerz z jedzeniem dla regionu Highland



Na obrazku powyżej znajdują się różne rodzaje „codziennego” jedzenia. Są to produkty, takie jak owoce, warzywa, chleb i białko, które zwykle jemy każdego dnia. Istnieją także inne produkty, ale nie jemy ich tak często. Możemy je nazwać produktami „od czasu do czasu”. Należy do nich na przykład żywność zawierająca dużo cukru lub tłuszczu.

Nasz każdy posiłek nie musi wyglądać jak talerz z rysunku. Dzieci, które codziennie jedzą produkty z każdej z tych grup, czują się dobrze i mają dużo energii, a ich organizm rozwija się w prawidłowy sposób.

Wersja 1	Data: Lipiec 2019 r.	Data przeglądu: Lipiec 2021 r.
----------	----------------------	--------------------------------

Sarah MacKenzie, Public Health Department, Larch House, Stoneyfield, Inverness, IV2 7PA

NHS
Highland

Codzienne jedzenie,
które zapewnia
zdrowie i dobre
samopoczucie

**PUBLIC
HEALTH**



Ten poradnik pomoże Twojemu dziecku jeść zdrowo.

Co to znaczy „jeść zdrowo”?

Jedzenie zdrowo oznacza różnorodny sposób odżywiania się, dzięki któremu dzieci rosną, mają dużo energii i czują się dobrze.

Prawidłowa waga

Zdrowe ciało to takie, które – bez względu na jego kształt, rozmiar czy wagę – ma dużo energii, rozwija się w prawidłowy sposób dla danego dziecka i w którym czuje się ono dobrze. Zdrowe ciało pozwala dzieciom być aktywnymi i stawiać czoła codziennym wyzwaniom.

Jak jeść – przydatne wskazówki

- Postaraj się, żeby „codzienne” jedzenie było łatwo dostępne.
- Bądź dla dziecka przykładem i pokaż mu, że można czerpać przyjemność z „codziennego” jedzenia.
- W miarę możliwości rodzina powinna jeść razem.
- Mobilizuj dziecko do aktywnego stylu życia poprzez wspólne aktywności.
- Zachęcaj dziecko, żeby jadło, kiedy jest głodne, i przestawało, gdy już się naje.
- Pocieszaj dzieci, skupiając na nich swoją uwagę, słuchając ich i przytulając, a nie dodając im otuchy jedzeniem.
- Zadbaj o to, żeby podczas posiłku pełną uwagę skupiać na jedzeniu, a nie na innych aktywnościach.

Wielkość porcji

Wielkość porcji różni się w zależności od wieku dziecka, dlatego warto kierować się jego apetytem. Zachęcaj dziecko do tego, żeby jadło, kiedy jest głodne, i przestawało, gdy już się naje. W ten sposób dzieci, w tym z wysokim wskaźnikiem BMI, z czasem nauczą się słuchać swojego ciała i kontrolować swoją wagę.

Co jeść – przydatne wskazówki

- Wprowadzaj do jadłospisu nowe smaki.
- Dieta dzieci powinna opierać się na pełnowartościowych produktach.
- Dzieci powinny jeść więcej warzyw, owoców, tłustych ryb, orzechów* i nasion.
- Używaj oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek.
- Włącz do diety pełnoziarniste produkty bogate w błonnik.
- Ogranicz czerwone mięso i przetworzone produkty mięsne.
- Używaj mniej cukru i soli.
- Codziennie dawaj dziecku 6-8 szklanek wody, mleka lub napojów bez dodatku cukru.
- Postaraj się nie nazywać jedzenia „złym” lub „dobrym” – zamiast tego używaj określeń „codzienne” i „od czasu do czasu”. Zakazane produkty mogą stać się dla dziecka bardziej atrakcyjne.

** Uwaga: nie należy dawać orzechów w całości dzieciom poniżej 5. roku życia, ponieważ mogą się nimi zadławić.*

Więcej informacji znajdziesz w naszych trzech modułach online, w których omawiamy następujące kwestie: co jeść (dobry początek), jak jeść oraz zdrowy obraz ciała i jego akceptacja.

Wszystkie moduły są dostępne na platformie e-learningowej CALA – www.calalearning.co.uk/our-courses