

Pij mleko! Jedz owoce! Czy te hasła przekonają dzieci?

data aktualizacji: 2013.12.09



Większość ursynowskich podstawówek bierze udział w akcjach promujących zdrowe odżywianie. Codziennie dzieci dostają kartonik mleka oraz porcję owoców lub warzyw. Akcja przede wszystkim ma nauczyć prawidłowego podejścia do odżywiania. Dzieci jednak w dalszym ciągu wolą słone przekąski oraz gazowane napoje.

Dlaczego tak się dzieje? O odpowiedź poprosiliśmy psycholog dziecięcą Dorotę Ogór.

- To przede wszystkim rodzice powinni uczyć swoje dzieci jak prawidłowo się odżywiać. Zdrowa kuchnia, z jak najmniejszą ilością produktów przetworzonych jest podstawą. Dziecko od małego nauczone pewnych smaków, zapachów czy kolorów, nie będzie oponowało przed zjedzeniem marchewki na obiad. Dużą rolę odgrywa niestety telewizja. Kolorowe reklamy wchodzą do podświadomości naszych maluchów. Wszystko co niezdrowe staje się modne. No bo jak się ma batonik w kolorowym opakowaniu do zwykłego banana czy jabłka? Nie mówię tu o tym, żeby dzieci nie próbowały słodkości - każdy z nas je lubi. Od czasu do czasu nikomu nie zaszkodzi. Gorzej jest, gdy te reklamowane słodkości czy chipsy, zastępują porcję pełnowartościowego posiłku. Trzeba nie tylko pamiętać o tym, że przekąski zawierają mnóstwo kalorii, ale też i tłuszcze trans, które młodemu organizmowi po prostu szkodzą.

Jak zatem przekonać dzieci o tym że marchewka jest lepsza od batona?

- Eksperymentujmy z dziećmi. Zaproszmy je do naszej kuchni. Pozwalajmy mieszać, ugniatać kroić i próbować. Dzieciaki wyrabiają w sobie smaki, które wnoszą później w dorosłe życie. Pamiętajmy też, że i my swoją codzienną dietą pokazujemy jak prowadzić domową kuchnię. Niech zakup jedzenia w fast foodzie będzie dla nas czymś naprawdę rzadkim.

Co zrobić, gdy dziecko prosi o kolejną paczkę chipsów?

- Zwyczajnie odmówić, tłumacząc jednocześnie, co tak naprawdę znajduje się w paczce.

Czy takie akcje jak te prowadzone przez szkoły są faktycznie potrzebne? Może sami rodzice powinni zadbać o edukację własnych pociech zamiast wyręczać się innymi?

- Zdanie rodziców jest ważne. Obserwując jednak, w jaki sposób żyjemy, myślę, że takie akcje są bardzo potrzebne. Każdy z nas ma dużo obowiązków. Wieczny pęd i pośpiech, odbywa się kosztem gotowania zdrowych posiłków. Wolimy kupić coś gotowego i włożyć szybko do piekarnika lub zamówić coś na wynos. Efekt jest taki, że nasze dzieci są otyłe, walczą z brakiem koncentracji, są ospałe. Pamiętajmy, że porcja owoców, warzyw czy mleka jest każdemu organizmowi potrzebna.

Źródło: <https://haloursynow.pl/artykuly/pij-mleko-jedz-owoce-czy-te-hasla-przekonaja-dzieci,230.htm>