

CEPÍKOVINY 1.

Informace nejen pro rodiče



Cepík®

1.díl „Jídlo jako duha“

Výživové nároky dětí od 3. do 10. roku života se postupně s přibývajícím věkem mění a přibližují se výživě dospělých. V tomto období je růst pomalejší, což se může projevit menší chutí k jídlu. Děti ztrácejí o jídlo zájem, objevují okolní svět. To může vyvolávat obavy rodičů. Bylo však prokázáno, že předškolní děti mají rozdílný příjem jídla během dne, ale celkový příjem za den je velice stálý.

Doporučený stravovací režim


- Dítě má jíst 5krát denně (3 větší jídla a 2 menší jídla mezi nimi).
- Svačiny jsou důležitou součástí denního stravovacího režimu.
- Rodiče musí dbát na řádnou snídani dítěte.
- Vzhledem k tomu, že se v tomto věku vytvářejí výživové návyky, je třeba dbát nejen na potřebu živin, ale i na skladbu stravy (bránit návyku na nevhodné potraviny např. sladkosti, hamburgery apod.).
- Jídlo by nikdy nemělo sloužit jako výchovný prostředek.
- Dítě by nemělo sedět u jídla tak, že klátí nohama a s těžší dosáhne na stůl.
- Jídelní prostředí je třeba dítěti přizpůsobit.
- Jídlo nemá být podáváno současně se sledováním televize, nebo při jiných aktivitách.
- Jídlo by mělo být společenskou událostí rodiny, oddělenou od stresu a každodenních starostí.



„Předškolní věk je nejvhodnějším obdobím k seznámení dítěte se zásadami zdravé výživy.“



 norway grants

 MINISTERSTVO ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

 MŠMT

 Ustecký kraj

 OZP

 regionální úřad Ústí nad Labem

 CENTRUM PODPORY ZDRAVÍ

 De Po

CEPÍKOVINY 1.

Informace nejen pro rodiče



Cepík®

Základní živiny

Tuky

V předškolním věku dětí není třeba hlídat hladinu cholesterolu v potravinách. Spotřeba tuků na kg hmotnosti je vyšší než u dospělých. Dodržovat poměr 1/3 živočišných tuků: 2/3 rostlinných tuků.

Cukry (sacharidy)

Nezavádějte dětem návik na sladké. V praxi to znamená pokud možno nesladit, nekupovat sladkosti, požádat o spolupráci prarodiče. Nahrad'te část sladkostí ovocem. Sladkosti by neměly být pravidelnou součástí denního příjmu. Pozor na lákavé "zdravé" snídanové cereálie. Hodně z nich má vysoký podíl cukru a dokonce i soli!

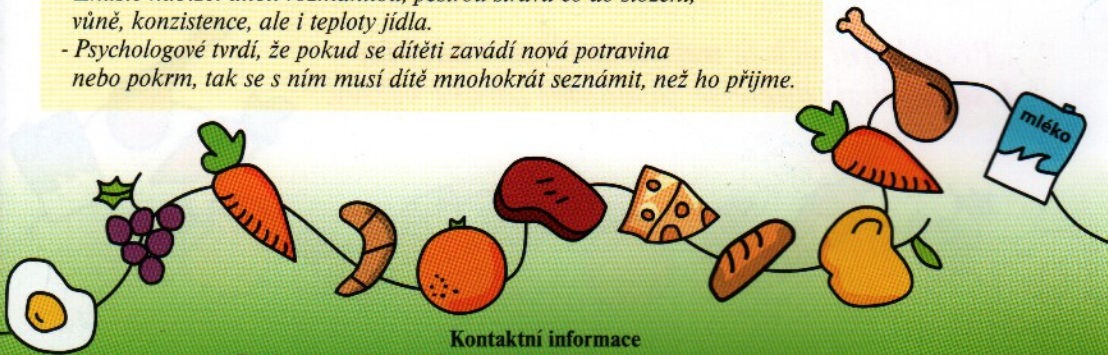
Bílkoviny

Bílkoviny, důležité pro růst a vývoj dítěte získáme z rostlinných i živočišných zdrojů. Zdrojem živočišných bílkovin je např. vejce, mléko, mléčné výrobky, maso, rostlinné bílkoviny jsou obsaženy zejména v luštěninách.



Několik postřehů pro zoufalé rodiče

- Toto období je přechodné.
- Odmítání jídla může být projevem dítěte nad fádňními, opakujícími se jídly.
- Rovněž to může být projev nově nabyté nezávislosti dítěte.
- Jakékoliv dohady s dítětem jsou zbytečné.
- Dítě bychom neměli k jídlu nutit.
- Ani přísná kontrola, ani ústupky nemají velkou šanci na úspěch.
- Zkuste nabízet dítěti rozmanitou, pestrou stravu co do složení, vůně, konzistence, ale i teploty jídla.
- Psychologové tvrdí, že pokud se dítěti zavádí nová potravina nebo pokrm, tak se s ním musí dítě mnohokrát seznámit, než ho přijme.



Kontaktní informace

Realizátor projektu: Centrum podpory zdraví, o.s., www.cepoz.cz
manažerka projektu: Ing. Lenka Plzáková
e-mail: info@cepoz.cz; asistentka@cepoz.cz
tel: 778 003 328, 775 373 929
www.cepik.cz