

ZDROWE ŻYWIENIE DZIECKA

1. Jedzcie regularnie – 4–5 posiłków dziennie

- Posiłki co **3–4 godziny**.
 - Nie pomijaj śniadania.
 - Regularność zmniejsza podjadanie i napady „wilczego głodu”.
 - Jedzcie powoli – sytość pojawia się po ok. **15–20 minutach**.
-

2. Talerz zdrowego żywienia (najważniejsza zasada)

Przy każdym głównym posiłku:

- **½ talerza** – warzywa (lub warzywa + owoce)
 - **¼ talerza** – źródło białka
(drób, ryby, jaja, twaróg, jogurt naturalny, strączki)
 - **¼ talerza** – produkty zbożowe (najlepiej pełnoziarniste)
 - niewielki dodatek **tłuszczu roślinnego** (oliwa, olej rzepakowy, orzechy)
-

3. Warzywa i owoce codziennie – minimum 400 g

- Więcej **warzyw niż owoców**.
 - Mogą być świeże, mrożone, gotowane al dente, na surowo.
 - Warzywa zwiększają sytość i zmniejszają kaloryczność posiłków.
-

4. Woda zamiast słodkich napojów

- Podstawowy napój: **woda**.
 - Ogranicz: soki, nektary, napoje gazowane, herbatki słodzone.
 - Słodkie napoje = „puste kalorie”.
-

5. Ogranicz produkty wysokoprzetworzone

Unikaj na co dzień:

- słodyczy, chipsów, drożdżówek, fast foodów, gotowych dań.
Zastępuj:
 - jogurt naturalny + owoce
 - kanapki pełnoziarniste
 - domowe placuszki, owsianki, koktajle
-

6. Jedzenie to nie nagroda ani kara

- Nie używaj słodyczy jako nagrody.
 - Nie zmuszaj do „czyszczenia talerza”.
 - Dziecko ma prawo **nie być głodne**.
-

7. Jedzcie razem i bez ekranów

- Wspólne posiłki budują dobre nawyki.
 - Bez telefonu, TV, tabletu.
 - Uczcie się **uwważnego jedzenia**.
-

8. Małe kroki zamiast rewolucji

Nie zmieniaj wszystkiego naraz.

Przykład:

„Od tego tygodnia do każdego obiadu dokładamy warzywa.”

9. Rodzic jest modelem

Dziecko uczy się przez obserwację:

- jeśli rodzic pije wodę → dziecko pije wodę
 - jeśli rodzic je warzywa → dziecko chętniej spróbuje
-

10. Dieta to styl życia, nie „odchudzanie”

Nie stosuj diet restrykcyjnych.

Celem jest:

- poprawa jakości jedzenia
 - lepsze samopoczucie
 - zdrowie, a nie tylko masa ciała
-

PRAKTYCZNA CHECKLISTA DLA RODZICA

Codziennie:

- 4–5 posiłków
 - warzywa do obiadu
 - woda zamiast słodkich napojów
 - brak jedzenia przed ekranem
 - jeden posiłek wspólny
-

WAŻNE DLA RODZICÓW

- Nie porównuj dziecka do innych.
 - Nie komentuj wagi przy dziecku.
 - Skup się na **zachowaniach**, nie na kilogramach.
 - Chwal za wysiłek, nie za efekt.
-

PRZYKŁADOWE POSIŁKI NA 3 DNI

(4–5 posiłków dziennie, do wyboru – porcje dopasować do wieku dziecka)

DZIEŃ 1

Śniadanie

Kanapki z chleba pełnoziarnistego z:

- twarogiem naturalnym
- szczypiorkiem
- pomidorem i ogórkiem
- woda lub herbata niesłodzona

II śniadanie

Jogurt naturalny + garść borówek lub jabłko

Obiad

Pierś z kurczaka pieczona

Kasza bulgur lub ziemniaki

Surówka: marchewka + jabłko + jogurt

Podwieczorek

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym

Kolacja

Kanapka z pastą jajeczną + sałata

DZIEŃ 2

Śniadanie

Owsianka na mleku z:

- bananem
- orzechami włoskimi (mała ilość)
- cynamonem

II śniadanie

Kanapka pełnoziarnista z:

- pastą z tuńczyka
- ogórkiem kiszonym

Obiad

Spaghetti pełnoziarniste z sosem pomidorowym i pulpecikami z indyka

Surówka z kapusty pekińskiej

Podwieczorek

Marchewki + hummus

Kolacja

Tortilla pełnoziarnista z:

- jajkiem sadzonym
- warzywami
- jogurtem naturalnym zamiast sosu

DZIEŃ 3

Śniadanie

Jajecznica z 2 jaj na maśle klarowanym

Chleb razowy

Pomidor + papryka

II śniadanie

Koktajl: kefir + truskawki + płatki owsiane

Obiad

Łosoś pieczony

Ryż brązowy

Brokuł gotowany + oliwa

Podwieczorek

Garść orzechów + gruszka

Kolacja

Kanapki z pastą z pieczonego buraka i twarogu

Sałata + ogórek

WAŻNE WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW

To są **przykłady**, nie sztywny jadłospis.

- Można zamieniać posiłki między dniami.
- Najważniejsze są **proporcje na talerzu**, nie idealne gramatury.
- Jeśli dziecko nie jest głodne – nie zmuszamy.
- Słodycze nie są „zakazane”, ale **nie codziennie i nie jako nagroda**.



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

