

AKO SPRÁVNE ROZDELÍŤ MNOŽSTVO JEDLA POČAS DŇA?

Základom správnej výživy dieťaťa je optimálny stravovací režim. Dôležitý je počet denných jedál, pravidelný čas podávania, zachovanie primeraných intervalov medzi jedlami a vyváženosť v množstve a kvalite. Celodennú stravu je potrebné rozložiť do 3 hlavných a 2-3 doplnkových, menších dávok. Deti treba učiť pravidelnému stravovaniu už od detstva.

U školopovinných detí je v priebehu dopoludnia kedy dieťa podáva najväčšie psychické výkony, príjem energie a potrebných živín mimoriadne dôležitý. Práve dopoludnia a vrátane obeda by malo vaše dieťa skonzumovať 60-65 percent celodenného množstva stravy. Olovrant a večera by mali tvoriť ľahšie jedlá. Optimálne rozloženie v priebehu dňa je: raňajky 20%, desiata 10%, obed 35%, olovrant 10%, večera 25% z celodenného príjmu energie a živín.

AKO NAUČIŤ DETI JEŠŤ OVOCIE A ZELENINU



Aj z vašej detskej izby sa často ozýva „**Mama, mne to nechutí, ja to nechcem**“? Ako si v tejto situácii poradiť? Prinášame vám niekoľko rád, ktoré vám môžu pomôcť.

Je dôležité uvedomiť si, že musíte ísť deťom príkladom. Keď neuvidia u vás, že denne jete ovocie a zeleninu, nebudú to robiť ani oni. Učme deti zdravému spôsobu života vlastným príkladom.

Nezdôrazňujte deťom, že ovocie a zeleninu musíme jesť, pretože sú zdravé. Naučme deti vnímať ovocie a zeleninu ako samozrejmu súčasť ich stravy. Určite nenúťte deti, aby zdravé jedlá jedli za každú cenu. Vašou úlohou je nájsť spôsob, najlepšie hravý, aby si ovocie a zeleninu obľúbili. Na to, aby si potravinu obľúbil dospelý človek stačí 4-7 ochutnávok, dieťa ich potrebuje až 11 a nesmie k nim byť nútené. Nezabúdajte, že k prirodzenému vzťahu k ovociu a zelenine treba dieťa viesť už od útleho veku. Vo veku, kedy začne chodiť do školy, môže byť už neskoro. Do šiestich rokov si dieťa tvorí vlastný vzťah k jedlu.

Vytvorte z jedla pozitívny a veselý zážitok. Je dôležité stolovať s dieťaťom spoločne, nepodávať mu jedlo oddelene od ostatných.

- U detí okrem čuchu a chuti ovplyvňuje chuť k jedlu významne aj zrak.

- Deti majú radšej farebné jedlá. Farebnosť, rozmanitosť a jednoduchá príprava jedál z ovocia a zeleniny vám dáva nespočetné možnosti pripraviť deťom rôzne hry a aktivity spojené s ovocím a zeleninou.
- Dovoľte vášmu dieťaťu, aby vám pomáhalo pri príprave jedla, aj keď vám to možno zaberie viac času a vášho kľudu. Vlastné „dielo“ dieťaťa v ňom vytvára pozitívny vzťah (aj ku zdravému) jedlu. Na tanier nedávajte dieťaťu príliš veľa jedla, odradzuje ho to. Dieťaťu nikdy nemiešajte rôzne zložky jedla (mäso, prílohy a pod.) dohromady, nemajú to radi.
- Dieťa nikdy nenúťte, aby všetko dojedlo, jedlo mu tým znechutíte.
- Dajte dieťaťu možnosť, aby jedlo samo, aj za cenu toho, že „zababru“ seba aj stôl.
- Dieťa by malo mať stále miesto pri stole.
- Deti majú sklon jednostranne si obľúbiť niekoľko jedál, inú stravu potom striktnie odmietajú. Aby ste tomu pri svojom dieťati predišli, podávajte mu už od útleho veku stále nové jedlá.
- Pripustite, aby vaše dieťa malo maximálne tri neobľúbené jedlá. Keď vám dieťa jedlo odmietne, nevzdávajte to a skúšajte mu ho podať znovu.
- Dieťaťu nevarujte nič iné ako budú jesť ostatní členovia rodiny.
- Dovoľte deťom, aby sami premýšľali o tom, čoedia.

OVOCIE A ZELENINA – AKO NA TO

Zeleninu a ovocie je najlepšie jesť čerstvé a chrumkavé. Tepelným spracovaním (sterilizáciou a varením) sa strácajú cenné vitamíny a antioxidanty, ako aj niektoré dôležité minerály.

Z jablčok, hrušiek, rajčín (a ďalších druhov ovocia a zeleniny ktoré majú tenkú šupku) šupku pred jedením neodstraňujte. Je cenným zdrojom vlákniny a vitamínov.

Zeleninu pripravujte na pare. Je to najšetrnejší spôsob tepelnej úpravy. Zelenina si tak zachová najväčšie množstvo vitamínov. Zelenina pripravená na pare má viac farby, vône a výraznejšiu chuť. Zeleninu ani ovocie nevyprážajte. Vyprážaná zelenina či ovocie má vysokú nevyužitelnú energiu (trojobal – múka, vajce, strúhanka), navyše pri vyprážíaní vznikajú prepálením tukov karcinogénne látky.

Sterilizovanú zeleninu jedzte len z mierou. Pri jej príprave sa používa väčšie množstvo soli a dochucovadiel, ktoré zaťažujú obličky a zvyšujú krvný tlak.

Čerstvé ovocie a zelenina majú najvyšší obsah nutričných látok. Pretože ovocie a zelenina nezostanú dlho čerstvé často ich sterilizujeme, sušíme alebo zmrazujeme. Najšetrnejší spôsob spracovania zeleniny alebo ovocia tak aby sa zachovala väčšina živín, je zmrazovanie.

