

Prawdy i mity o niejadkach

1 Jeśli dziecko nie chce jeść obiadu, to lepiej dać mu coś, co lubi, żeby nie było głodne.

NIE. Dziecko ma żołądek wielkości swojej pięści. Jeśli napętni go „śmietanowym” jedzeniem, to nie starczy miejsca na pełnowartościowe posiłki. Jeśli zamiast zupy pozwolimy dziecku zjeść batonika, szybko się nauczy, jak nami manipulować. Lepiej poczekać, aż zgłodnieje. Po kilku nieudanych próbach przestanie grymasić.

3 Dziś niedziela, więc idziemy na frytki.

NIE. W ten sposób nauczymy dziecko, że niezdrowe jedzenie to coś superatrakcyjnego.

2 Jeśli dieta dziecka jest mało wartościowa, wystarczy ją uzupełnić witaminami.

TAK, ALE... Witaminy i związki mineralne najlepiej wchłaniają się z pożywienia. Produkty witaminowe lub wzbogacone w witaminy i związki mineralne mogą jedynie uzupełniać pełnowartościową dietę.

PAMIĘTAJ!

Dziecko karmione „śmietanowym” jedzeniem:

- nie ma apetytu na zdrowy posiłek,
- nie chce próbować nowych potraw,
- jest zagrożone chorobami typu: otyłość, cukrzyca, krzywica i próchnica,
- gorzej się rozwija i wolniej rośnie,
- może mieć skłonność do agresji – istnieje teoria, że ADHD występuje u dzieci, którym podawano od samego początku bezwartościowe pożywienie.

4 Nawet jeśli w domu dziecko je niezdrowe jedzenie, to w przedszkolu dostaje pełnowartościowe posiłki.

TAK, ALE... 90% nawyków żywieniowych dziecko wnosi z domu. Dlatego np. dzieci otyłych rodziców często bywają otyłe.

Jeśli dziecko nie je w domu warzyw i owoców, w przedszkolu też nie będzie ich chciało. Wróci do domu głodne i będzie się domagało jedzenia, do którego jest przyzwyczajone.

