



1

Staraj się, aby w domu posiłki były spożywane wspólnie przy stole, w miłej atmosferze. Należy unikać spożywania dań przy telewizorze, komputerze czy telefonie.

2

Podkreślaj zalety zdrowych produktów i wyjaśniaj, dlaczego nie warto sięgać po te, które nie mają większych wartości odżywczych. Nie skupiaj się tylko na nakazach i zakazach.

3

Staraj się edukować dziecko podczas zakupów. Ucz zdrowych wyborów w sklepach.

4

Daj dobry przykład! Rodzice i bliscy powinni świecić przykładem, inaczej dziecko nie zbuduje trwale dobrych nawyków żywieniowych.

5

Angażuj dziecko do wspólnego przygotowywania posiłków. Gotujcie różne potrawy, by odkrywać nowe smaki i nieznane dotąd produkty.

6

Znajdź zamienniki gotowych słodczy i niezdrowych przekąsek. Wykorzystuj przepisy na domowe ciastka, musli, granole i batony.

7

Zadbaj o wygląd potraw i posiłków. Warzywa mogą stworzyć "rysunki" na talerzu czy kanapce. Zaangażuj dziecko w ozdabianie jedzenia na talerzu.

8

Nie kieruj się swoimi upodobaniami. Jeśli czegoś nie lubisz, to nie znaczy, że Twoje dziecko również za tym nie przepada.

9

Daj dziecku wybór np. pomiędzy dwoma różnymi warzywami tak, by miało możliwość podjęcia decyzji. Zaangażowanie dziecka w wybory żywieniowe zwiększa szanse na akceptację danego produktu. Zamiast pytać, czy chce warzywo do obiadu, lepiej zapytać, czy woli zjeść na obiad gotowanego brokuła czy surówkę z kapusty.

10

W żywieniu dzieci obowiązuje zasada 10 podań. Do momentu, gdy dziecko nie spróbuje produktu przynajmniej 10 razy podanego w różnych formach, nie można powiedzieć, że go nie lubi. Zmiana formy oznacza, że szpinak można podać raz do obiadu, drugi raz do koktajlu, a innym razem w paście lub cieście.



## DIETETYK ARKADIUSZ KUCHARSKI



**733 773 067**



**a.kucharski@dobrydietetyk.pl**

### Poradnia **DOBRY DIETETYK<sup>SM</sup>**

- ul. Krakowska 31/201, Krzeszowice
- ul. Krakowska 27, Wolbrom
- ul. Sienkiewicza 1, Miechów
- ul. Popiełuszki 13, Skawina
- "NZOZ Gabinety Medyczne", ul. Prosta 4, Jędrzejów



**www.kucharski.dobrydietetyk.pl**