



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Zasady karmienia

Zwróć uwagę na intensywność rozwoju w poszczególnych latach życia.
Zmiany łaknienia są spowodowane obniżeniem tempa wzrostu



Prawidłowe zasady karmienia:

- ✓ **Zwróć uwagę na prawidłowe granice:** rodzic/ opiekun powinien decydować kiedy, gdzie i co będzie jadło dziecko, dziecko natomiast decyduje czy będzie jadło i jak dużo zje.
- ✓ **Nie rozpraszaaj dziecka podczas posiłku:** karmienie powinno się odbywać w spokojnej atmosferze bez elementów rozpraszających uwagę dziecka takich jak oglądanie bajek, słuchanie muzyki, czytanie książek czy tworzenie animacji (np. udawanie łyżeczką samolotu).
- ✓ **Wzbudzaaj dziecięcy apetyt:** podawaj regularne posiłki, co 3-4 godziny. Najlepiej by pory posiłków były jednakowe dla wszystkich domowników, co umożliwi wspólną konsumpcję. Eliminacja przekąsek, w tym także soków i mleka, między posiłkami pozwoli zapewnić odpowiedni apetyt w trakcie posiłków. Jeśli dziecku chce się pić, podaj mu wodę.
- ✓ **Zwróć uwagę na czas karmienia:** dziecko powinno zacząć jeść w ciągu 15 minut od podania posiłku. Nie należy je pośpieszać, ale posiłek nie powinien trwać dłużej niż pół godziny.
- ✓ **Podawaj żywność odpowiednią do wieku dziecka:** szczególnie zwróć uwagę na wielkość porcji oraz konsystencję posiłków.
- ✓ **Proponuj nowe pokarmy:** pamiętaj o zjawisku neofobii (niechęci do próbowania nowych produktów) i proponuj dany produkt nawet 15 razy, aby dziecko mogło się z nim oswoić. Spożycie nowego pokarmu należy pochwalić, ale nigdy nie stosuj jedzenia (np. słodczy) jako nagrodę za dobre zachowanie.
- ✓ **Ucz samodzielności:** zachęcaj dziecko do samodzielnego jedzenia oraz toleruj bałagan właściwy do wieku.