

15.06

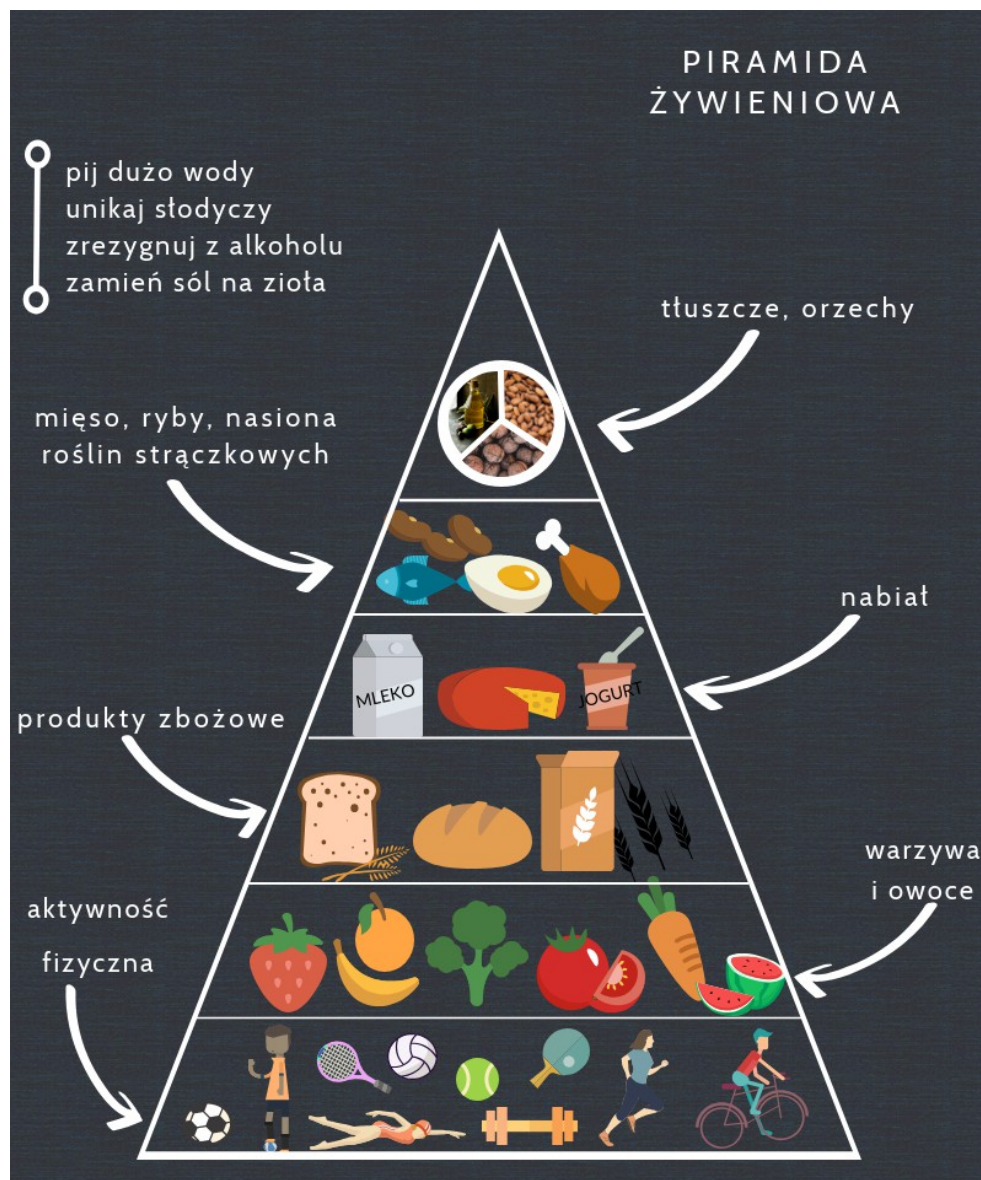
Zbliżają się wielkimi krokami wakacje...zanim o tym poświęćcie chwilę na to, aby porozmawiać z dziećmi o piramidzie żywieniowej.

Co to jest piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej?

Jest to najprostsze i najkrótsze przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zachowanie sprawności fizycznej oraz intelektualnej na długie lata.

Piramida żywieniowa jest graficznym zapisem odpowiednich proporcji różnych produktów niezbędnych w codziennej diecie - każdego dziecka jak i dorosłego.

Na samym dole znajdziemy najważniejsze aktywności jak i produkty, które powinni przeważać w naszej zróżnicowanej diecie. Im wyższe piętro im mniej produktów z danej grupy powinniśmy spożywać.



Ważne jest, aby zadbać o aktywność ruchową dzieci. Częste bieganie, jazda na rowerze, zabawy na placu zabaw, gra w piłkę czy inne gry sprzyja rozwijaniu sprawności fizycznej. Kolejną ważnym elementem w naszej diecie jest unikanie/ograniczenie napoi słodzonych takich jak wszelkie wody smakowe czy cola. **Najzdrowsza jest zwykła woda.** Zbliża się lato, rośnie temperatura pamiętajmy, aby pić większą ilość płynów.

Warzywa i owoce są bogate w niezbędne nam witaminy często podnoszą naszą odporność. Stanowią bardzo ważną część naszej diety. Szczególnie teraz, gdy jest sezon na większość owoców takich jak truskawki czy czereśnie. Warzywa bogate w witaminy rzodkiewki, ogórki czy sałata. Kolejną grupą produktów ważnych w naszej diecie to produkty zbożowe np. chleb, mąka.

Nadszedł czas na nabiał, czyli mleko, jogurty sery a także mięso, jaja, ryby i nasiona roślin strączkowych jak fasola, bób, ciecierzycę, groch itp. Naszemu organizmowi także potrzebne są oleje, tłuszcze i orzechy.

Starajmy się unikać słodczy. Nie jesteśmy w stanie całkiem ich wyeliminować z diety, ale starajmy się je ograniczać szczególnie dzieciom, aby nie były w większej ilości w naszej diecie niż warzywa czy owoce. Starajmy się aby dzieci jadły różne produkty.

Dzieci nie mają tak wykształconych kubków smakowych jak dorośli. Jeśli dziecko mówi, że nie smakuje konkretna potrawa dziś to za kilkanaście dni może powiedzieć, że bardzo mu smakuje. Jest to spowodowane rozwijaniem się kubków smakowych. Zachęcam do próbowania różnych potraw, **bo smaki się zmieniają.**

Pamiętajmy cały rok o kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci.

Zachęcajmy do jedzenia warzyw i owoców oraz różnych aktywności, choć jest to trudne zadanie zaprocentuje w przyszłości. Miejmy na względzie zdrowie dzieci.