



Prehrana i kretanje za djecu



Djeca trebaju zdravo odrastati i biti sposobna ugodno se osjećati u vlastitom tijelu. Za dobar razvoj važni su uravnotežena prehrana i redovito kretanje.



Zdravlje i dobrobit

Raznovrsna prehrana i redovito kretanje...

...potiču zdravu tjelesnu težinu

...jačaju kosti

...poboljšavaju otpornost

...potiču probavu

...pospješuju san i koncentraciju

...potpomažu dobrobit i duševnu uravnoteženost

Svaki je pokret bitan

► Najmanje jedan sat dnevno

Svugdje postoje mogućnosti za kretanje. Podržite svoje dijete u njegovoj prirodnoj potrebi za kretanjem i omogućite mu da se uz normalne svakodnevne aktivnosti može dodatno kretati jedan sat dnevno.

► Kretanje na putu do škole

Put do škole nudi dobru priliku za redovito kretanje pri kojem dijete može otkriti nešto zanimljivo. Neka stoga vaše dijete ide pješice u vrtić ili u školu.

► Igranje vani

Vani ima više mogućnosti za kretanje nego unutra. Dajte djetetu priliku da se igra na otvorenome pri svim vremenskim uvjetima.

► Treba biti aktivan s drugima

Djeca se rado kreću zajedno. Potaknite dijete da se dogovara s drugima i idite s njim u šetnje, na bazen, vožnje biciklom ili se igrajte loptom. Ako dijete želi, dopustite mu da sudjeluje u sportskoj aktivnosti (npr. gimnastički klub).

Treba jesti zdravo i ukusno

► Utažite veliku žeđ – bez šećera

Vodovodna i mineralna voda ili nezaslađeni čaj najbolje utažuju žeđ.

► Doručak i međuobrok prije ručka za dobar početak dana

Doručak i međuobrok prije ručka daju energiju za školsku svakodnevnicu. Ako vaše dijete ne doručkuje, ponudite mu nešto za piti i dajte mu da ponese bogat međuobrok.

► Redoviti obroci

Ako dijete jede više obroka raspodijeljenih po cijelom danu, neće doći do prežderavanja. U idealnom slučaju treba pojesti tri glavna srednje velika obroka i tri međuobroka (između doručka i ručka te ručka i večere).

► Mnogo voća i povrća

Pri svakom obroku ponudite djetetu voća ili povrća. Na taj će način jednostavno pojesti pet porcija dnevno.

► Obavezni su mliječni proizvodi

Svaki dan uključite mliječne proizvode u jelovnik. Mlijeko, prirodni jogurt i bijeli sir bogati su kalcijem potrebnim za razvoj kostiju i zdrave zube.

► Manje slatkiša i slanah grickalica

Vaše dijete smije uživati u slatkišima i slanim grickalicama, ali samo u malim količinama. Sadrže mnogo šećera i masnoće, ali malo hranjivih tvari.

► Zajednički obroci

Ostavite vremena za zajedničke obroke te s obitelji za stolom uživajte u jelu i razgovorima. Neka vam dijete pomogne kuhati te opremiti i rasporemiti stol.

Prekomjerna težina

Optimalne prehrabene navike i navike kretanja osiguravaju zdravu tjelesnu težinu. Ako tijelo hranom primi više energije nego što je potroši kretanjem, tjelesna težina postaje prekomjerna.

Ako je vaše dijete prekomjerno teško, **savjetujte se s djetetovim liječnikom**. Promjena prehrabnenih navika i navika kretanja često utječe na cijelu obitelj, a zahtijeva vremena i novca.

Preporuka

Općenito se preporučuje sljedeća upotreba elektroničkih medija:

Djeca vrtičke dobi
do 30 minuta dnevno

Djeca školske dobi
do 1 sat dnevno

Zdrave prehrabnene navike

Da bi djeca imala zdrave prehrabnene navike, trebaju svjesno uživati u jelu i moći otkriti sve okuse. Tako se također potiču uživanje u jelu i zanimanje za njega.

► Raznovrsna prehrana

Djeca imaju prirodenu sklonost slatkišima. Tek kasnije im počnu biti ugodni i ukusni drugi okusi kao što su slano, kiselo i gorko. Stoga svome djetetu uvijek nudite različita, pa čak i nepoznata jela. Tako će se naviknuti na veliki broj namirnica i moći stalno mijenjati što jede.

► Obroke treba jesti polako i svjesno

Polako jedenje i snažno žvakanje djetetu omogućuju da svjesno uživa u obrocima i pravovremeno osjeti kad je dovoljno pojelo. Prihvatite kad je dijete sito i nemojte ga siliti da još jede. Kako bi dijete stvarno bilo gladno prije obroka, ne smije između njih stalno jesti slastice.

► Hrana nije odgojna metoda

Hrana i posebno slatkiši često se svakodnevno daju djeci radi umirenja. Tako mogu stvoriti pogrešan odnos prema hrani. Stoga nemojte nagrađivati, kažnjavati ili tješiti dijete slatkišima, nego mu posvetite pažnju.

Elektronički mediji

Današnja djeca mnogo vremena provode pred televizorom, za računalom ili nekim drugim elektroničkim medijem. Pritom su malo tjelesno aktivna i često dodatno jedu dok sjede.

► Vrijeme provedeno sjedeći treba izjednačiti kretanjem

Raspravite s djetetom koliko dugo dnevno ili tjedno smije koristiti elektroničke medije i kad je vrijeme da se vani kreće.

► Zaslom i hrana nisu dobra kombinacija

Pazite da vaše dijete ne jede pred zaslonom i da televizor bude isključen tijekom obroka.

► Mnogo vremena za ostale aktivnosti

Što manje vremena vaše dijete provodi s elektroničkim medijima, to više vremena ima za druge zabavne aktivnosti kao što su igra, druženje s prijateljima, čitanje, sviranje instrumenta ili sanjarenje.