

Jak jeść, rosnąć i rozwijać się zdrowo



Materiał informacyjny Poradni Zdrowia Dziecka na temat
żywienia i aktywności fizycznej u dzieci

Jeść, rosnąć i rozwijać się zdrowo

Nawyki żywieniowe i ruchowe gruntują się już we wczesnym dzieciństwie i odgrywają później ważną rolę przez całe życie. Poradnia Dziecka Zdrowego (BVC) zajmuje się profilaktyką i promowaniem zdrowia u dzieci w wieku 0 – 5 lat, a praca nad wyrobieniem zdrowych nawyków żywieniowych, to tylko jedna ze sfer działalności Poradni Dziecięcej.

W tej broszurze znajdziecie porady dla całej rodziny na temat zdrowego odżywiania się i aktywności fizycznej, co sprzyja prawidłowemu rozwojowi zdrowia i wagi u dzieci.



Wzrost i wskaźnik BMI

W pierwszym roku życia dziecko rośnie bardzo szybko. Średnio liczy się, że dziecko mając roczek waży trzy razy więcej niż po urodzeniu. To czy dziecko w pierwszym roku życia waży więcej niż przeciętnie, nie ma żadnego znaczenia dla późniejszej wagi. Od drugiego roku życia dzieci zazwyczaj stają się szczuplejsze.

Nadwyżka energetyczna z jedzenia, już od tego okresu życia może przyczynić się do otyłości w późniejszym wieku. Poradnia Dziecięca kontroluje regularnie wzrost, wagę i wskaźnik masy ciała, BMI (Body Mass Index). Wskaźnik BMI uwzględnia wiek i płeć dziecka. W karcie zdrowia dziecka w Poradni, od drugiego roku życia, prowadzi się wykres BMI na siatce centylowej. W wieku przedszkolnym 2 – 6 lat dzieci rosną średnio 6 – 8 cm na rok.



Jedzenie na pocieszenie

Kiedy dziecko jest smutne, złe lub zmęczone, łatwo jest sięgnąć po jedzenie lub słodycze na pocieszenie. Jeśli dziecko nie jest głodne, spróbuj znaleźć inny sposób na pocieszenie.

Kilka rad na temat zdrowego odżywiania się i aktywności fizycznej

Zdrowe jedzenie i ruch fizyczny to warunek prawidłowego rozwoju fizycznego i umysłowego, zarówno u dzieci jak i u dorosłych. Zapoznaj się z rysunkami na Modelu Dobrego Zdrowia (Hälsomodellen) i znajdź swój sposób na zdrowy tryb życia, który będzie pasować do Twojej rodziny.

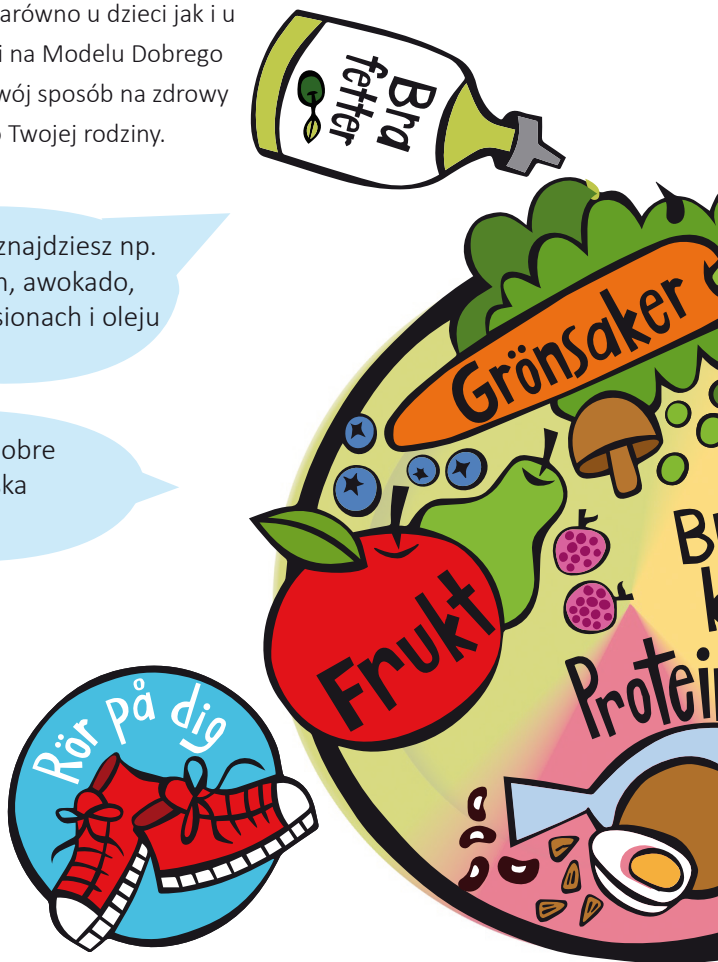
Zdrowe tłuszcze znajdziesz np. w tłustych rybach, awokado, w orzechach, nasionach i oleju rzepakowym.

Warzywa i owoce są dobre dla zdrowia i środowiska naturalnego.

Podawaj zróżnicowane jedzenie i pozwól dziecku poznawać nowe smaki.

Wspólne posiłki przy stole sprawiają radość i umacniają więzi rodzinne.

Dzieci powinny jeść regularnie. Śniadanie, lunch, obiad oraz 1-3 przekąski.



Woda jest najlepszym napojem.

Mleko, kwaśne mleko i jogurt (naturalny) zawierają ważne składniki odżywcze, ale wystarczy pić 2-3 szklanki dziennie.

Unikaj słodzonych napojów, słodczy, lodów i innych produktów o dużej zawartości cukru.

Wybieraj produkty opatrzone symbolem dziurki od klucza, ponieważ zawierają więcej błonnika, zdrowsze tłuszcze, oraz mniej soli i cukru.

Podawaj pożywne jedzenie w niedużych porcjach i pozwól dziecku zdecydować, kiedy jest najedzone i zadowolone.

Jedz ryby, chudego kurczaka i posiłki wegetariańskie kilka razy w tygodniu. Ogranicz wędliny, parówki i czerwone mięso.



Aktywność ruchowa u dzieci

Dzieci rozwijają się poprzez zabawę, a zabawa w plenerze rozwija fantazję, komunikatywność i interakcję z otoczeniem. Zabawa w ruchu sprzyja również rozwojowi umysłowemu. Ruszając się dziecko uczy się kontrolować swoje ciało, a jednocześnie poznaje i odkrywa swoje otoczenie. Małe dzieci są z natury ruchliwe, a aktywność fizyczna w ciągu dnia pozytywnie wpływa na ich rozwój umysłowy. Specjaliści zalecają, aby dziecko przynajmniej raz w ciągu dnia bawiło się tak intensywnie, żeby się rozgrzało i spoczęło. Wykorzystaj naturalne zamięłowanie dziecka do ruchu, pozwól mu spacerować, biegać i skakać, a wózka używaj tylko jak zajdzie uzasadniona potrzeba. Zabawy w lesie, wspinanie się na głązy i zbieranie gałęzi, to dla dziecka przyjemność. Dlatego zachęcaj je do zabawy na powietrzu i baw się razem z dzieckiem.

5 dobrych rad jak się więcej ruszać!

1. Wybieraj zajęcia ruchowe, które wszyscy lubią.
2. Uprawiaj ruch na co dzień – idź spacerem lub jedź na rowerze do przedszkola.
3. Baw się na świeżym powietrzu – otwarta przestrzeń powoduje, że dziecko rusza się więcej.
4. Wykorzystuj weekendy na aktywność fizyczną, np. na wycieczki.
5. Uprawiaj ruch razem z dzieckiem – tańcz, baw się w chowanego, skacz na skakance, itp.



Czas przed monitorem

Telewizor, komputer, tablet i telefon, to dziś nieodłączna część życia każdej rodziny. Dzieci i dorośli mają różne zainteresowania i wykorzystują czas przed monitorem w różny sposób. A jak wygląda to w Twojej rodzinie? Aby unikać sprzeczek, najlepiej jest ustalić jasne zasady spędzania czasu przed monitorem. Dobrze jest usiąść razem z dzieckiem przed ekranem urządzenia i objaśnić mu, co się na nim dzieje. Wyznacz limit czasu spędzanego przed monitorem i rób przerwy na ruch. Aby dziecko mogło rozwijać interakcje społeczne musi mieć kontakt z innymi dziećmi i dorosłymi oraz robić wspólnie różne rzeczy.



3 dobre rady jak spędzać czas przed monitorem!

1. Kiedy Twoje dziecko siedzi przed ekranem, usiądź razem z nim i towarzysz mu w tym, co odkrywa.
2. Rób przerwy w siedzeniu przed ekranem i poruszaj się trochę w międzyczasie.
3. Ustal limit i zasady spędzania czasu przed monitorem, które pasują do Twojej rodziny.

O czym chcesz porozmawiać?

Zanotuj pytania, które chcesz zadać przy następnej wizycie.

Więcej informacji

Jeśli masz jakieś pytania albo chcesz dowiedzieć się więcej, porozmawiaj z pielęgniarką z Poradni Dziecięcej. Więcej informacji o żywieniu małych dzieci na stronie internetowej:

www.livsmedelsverket.se

www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/