

## JAK DBAĆ O ZDROWY BRZUSZEK TWOJEGO MALUSZKA

**Jak wynika z badań Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku, 20 proc. dzieci w Polsce ma problemy z otyłością. Na przestrzeni ostatnich kilku lat wzrosła również liczba zachorowań na cukrzycę wśród przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych. Wszystkie te dolegliwości spowodowane są złym odżywianiem i problemami z trawieniem u najmłodszych.**

Kiedy mija pierwszy rok życia dziecka, rozkład dnia rodziców przestaje być tak rygorystycznie uwarunkowany porami karmienia. Dajemy sobie również większą dowolność przy komponowaniu posiłków dla maluchów. Im dziecko starsze tym bardziej rozwijają się jego upodobania smakowe, a tym samym trudniej mu dogodzić. W jaki sposób uniknąć problemów żołądkowych u swojego kilkulatka, starając się urozmaicić jego jadłospis, równocześnie trafiając w jego gust i chcąc dostarczyć mu wszystkich niezbędnych składników?

Pięć razy naturalny błonnik

Codziennie menu przedszkolaka powinno być dla nas niemniej ważne jak skrupulatne karmienie niemowlaka. Pięć razy dziennie przygotujmy dla naszego malucha coś do zjedzenia, niech posiłki będą podawane regularnie co 3-4 godziny o stałych porach dnia. Dzięki temu organizm dziecka przyzwyczai się do konkretnego rytmu. Śniadanie, obiad i kolacja są daniami głównymi i bardziej kalorycznymi, natomiast na drugie śniadanie i podwieczorek warto wybrać lekkie, wartościowe przekąski. – Aby zapobiegać problemom z bólem brzuszkiem, w diecie musi znaleźć się odpowiednia ilość błonnika - radzi Małgorzata Zdrojewska specjalista dietetyk współpracujący z firmą Good Food. – Możemy go znaleźć w produktach pełnoziarnistych, w warzywach i owocach, które powinny pojawić się w codziennej diecie dziecka – dodaje ekspert.

Jeśli jednak kilkulatek buntuje się przeciwko jedzeniu grochu czy fasoli, zadbajmy o to, aby w przerwach między zabawą chrupał wysokobłonnikowe przekąski w postaci np. batonów zbożowych lub pieczywa chrupkiego. Ponadto przygotowujmy posiłki z naturalnych produktów, unikajmy tych wysokoprzetworzonych i zawierających glutaminian sodu. Kontrolujmy ilość zjadanych przez nasze maluchy słodyczy, nie używajmy ich jako nagród za „dobre sprawowanie”. Ważne jest, aby wyrobić w przedszkolaku nawyk picia

wody mineralnej lub owocowych herbat zamiast kolorowych napojów gazowanych i przesłodzonych soków, które przyczyniają się do niestrawności.

### Co nagle to po diable

W porannym pośpiechu często nie mamy czasu na zjedzenie śniadania. Chcemy, jednak aby maluch nie wychodził z domu bez pełnowartościowego posiłku, ale zapominamy, że jemu również udzieli się ta „gorączka”. – Często rodzice skarżą się na problemy trawienne naszych dzieci – mówi Ewa Jankowska przedszkolanka z Poznania. – Zwracamy wtedy szczególną uwagę na tempo jedzenia posiłków – dodaje.

Kilkulatki, które muszą zjeść w określonym czasie, są zestresowane, a to prosta droga do niestrawności. Dlatego na swoim przykładzie nauczmy je, aby jeść małymi łykami i nie połykać zbyt dużych porcji jedzenia na raz. Pamiętajmy, że pod żadnym pozorem nie powinniśmy podnosić głosu i karać dziecka za zbyt wolne jedzenie. Takimi metodami doprowadzimy tylko do sytuacji, w której nasz przedszkolak zupełnie straci ochotę na jedzenie i będzie się bać kolejnych posiłków.

Jeżeli maluch nie ma apetytu, nie zmuszajmy go siłą, ponieważ bezsensowne przekarmianie może doprowadzić do rozwinięcia złych nawyków żywieniowych, a w konsekwencji do zaburzeń łaknienia, otyłości i cukrzycy. Pamiętajmy, że tak dla rodziców, jak i dla dzieci jedzenie powinno być przyjemnością, a celebrowanie wspólnych posiłków pomaga zadbać nie tylko o zdrowy brzusek, ale przede wszystkim więzi rodzinne.

### Kolorowo znaczy zdrowo

Ostatnim aspektem, o którym nie możemy zapomnieć, jest wygląd jedzenia. Mali esteci na pewno bardziej docenią atrakcyjne, kolorowe i udekorowane posiłki. Możemy wybrać się z naszym dzieckiem na zakupy, aby wybrało zastawę tylko dla siebie np. talerzyk z ulubionym bohaterem bajki i kubeczek z własnym imieniem. Dzięki temu maluch będzie jadł również „oczami” i uda nam się przemycić pełnowartościowe elementy diety, które na co dzień nie trafiają w dziecięcy smak.

Jeżeli chcemy przekonać przedszkolaka do poznawania nowych smaków, zorganizujemy zabawę w gotowanie. Skorzystajmy z prostych przepisów na sałatki, kanapki, i ciasteczka i poprośmy dziecko o pomoc przy łatwych czynnościach. Przygotowane w ten sposób posiłki będą mu lepiej smakować, a w przedszkolu będzie mogło się pochwalić, że gotowało razem z mamą.