

Agnieszka Pilichowska

Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych dzieci w wieku przedszkolnym

Czas przedszkola to okres wybitnie sprzyjający nabywaniu przez dziecko właściwych nawyków żywieniowych. Dziecko w wieku trzech lat, zgodnie z normami rozwojowymi, wchodzi w etap, w którym jego posiłki są mniej więcej takie same jak posiłki dorosłych. Nie jada już specjalnych zupek czy przecierów, tylko zasiada do stołu wraz z rodziną, gdzie serwuje mu się te same co wszystkim dania – oczywiście z pewnymi wyjątkami (wyklucza się niektóre grzyby, potrawy zawierające alkohol czy kofeinę, intensywne przyprawy itp.). Jakość, smak, skład owych dań to pierwsze wzory odżywiania się, jakie przyswaja dziecko. Warto więc właśnie w okresie przedszkolnym zadbać, by wzory te były właściwe.

Co to są właściwe nawyki żywieniowe?

Aby uporządkować wiedzę o tym, czego powinniśmy uczyć przedszkolaka w związku z dbaniem o zdrowie w aspekcie odżywiania się, należy przypomnieć kilka najważniejszych kwestii:

1 Regularność posiłków. Zaleca się, by spożywać dziennie pięć niezbyt obfitych posiłków w regularnych porach dnia. Tak ukształtowany nawyk zapewnia lepsze samopoczucie, gdyż nie dopuszcza do długotrwałego uczucia głodu i w następstwie – do przejadania się. Organizm odżywiany często, w sposób nieobciążający układu trawiennego, ma szybszy metabolizm, dzięki czemu lepiej oczyszcza się z toksyn, co podnosi ogólną kondycję i pozytywnie wpływa na system immunologiczny.

2 Stopień obfitości posiłków. Do dobrych nawyków żywieniowych zalicza się też spożywanie solidnych śniadań, które dają organizmowi „paliwo” do wytężonego wysiłku przed południem, czyli w porze najintensywniejszej pracy. Jedzenie śniadań jest ważne zwłaszcza dla dzieci uczących się, czyli także przedszkolaków, gdyż badania dowiodły, że głodne dzieci mają problemy z przyswajaniem wiedzy i gorsze wyniki w nauce. Intensywnie pracujący mózg ma spore zapotrzebowanie na kalorie – zjedzone przez dziecko śniadanie wpłynie na to, że jego mózg w czasie nauki będzie działał aktywnie, twórczo, że będzie ono skoncentrowane.

Równie ważne jak spożywanie solidnych śniadań jest unikanie przez dzieci jedzenia późnych i obfitych kolacji. Obciążony na noc układ trawienny powoduje spowolnienie metabolizmu i gorsze wysypianie się. Często jedzenie przez dzieci późnych i ciężkich kolacji prowadzi do nocnych przebudzeń, lęków i koszmarów sennych. Zakłada się więc, że dobrym nawykiem żywieniowym jest lekka kolacja spożywana przez dziecko na około dwie, trzy godziny przed snem.

3 Skład posiłków. Ten określa najlepiej aktualny kształt tzw. piramidy żywieniowej. W kontekście kształtowania poprawnych nawyków żywieniowych przedszkolaka warto szczególnie zadbać o zaakceptowanie przez dziecko urozmaiconej diety. Otwartość na spożywanie produktów z różnych grup pokarmowych, poznanie nowych smaków, akceptacja smaków specyficznych (sery, przyprawy, naturalne soki owocowe i warzywne itp.), spożywanie posiłków niedosładzanych, ograniczone spożywanie soli i produktów wysokoprzetworzonych oraz rozsądny limit na słodycze – to z pewnością nawyki, które warto wdrażać.

4 Jakość posiłków. „Kto oszczędza na kucharzu, nie oszczędzi na lekarzu” – w tym powiedzeniu jest wiele prawdy. Nie warto w wyborze produktów podawanych dziecku kierować się głównie ich niską ceną, nie zwracając uwagi na jakość. Należy zatem unikać, choć są tanie, produktów sztucznych, imitujących naturalne. Lepiej nie przyzwyczajać dziecka do jedzenia tłuszczów sztucznie utwardzanych typu trans, obecnych w twardych margarynach, słodyczach, przekąskach i ciastkach o bardzo długim terminie przydatności do spożycia, nie należy też wprowadzać do domowej kuchni emulsji zastępujących olej czy śmietanę oraz innych pokarmów wytworzonych w sztucznych warunkach. Warto zwracać uwagę na znaki jakości na opakowaniach żywności, na jej ekologiczne pochodzenie i czytać etykiety, gdzie opisane są składniki danego produktu.

5 Wspólne gotowanie. Wspólne przyrządzanie zdrowych posiłków to znakomity sposób na ukształtowanie u dziecka właściwych nawyków żywieniowych. Własnoręcznie przygotowane sałatki, zupy, pierożki czy ciasta smakują najlepiej,

6

zaś wczesne oswojenie się z kuchnią i nauczenie się zaradności w samodzielnym przygotowywaniu jedzenia to nieoceaniony kapitał w życiu dziecka. Kto od dzieciństwa nie boi się kuchni i kuchennych prac, ten w przyszłości bez trudu zadba o swoje zdrowe odżywianie się, a gdy założy rodzinę, z troszczy się o prawidłowe żywienie swoich bliskich.

Kultura stołu. Ostatni, lecz niezwykle ważny i dobry nawyk, o którym warto wspomnieć, to tradycja wspólnego, rodzinnego spożywania posiłków przy stole. Choć warunki współczesnego życia rzadko pozwalają na rodzinne celebrowanie posiłków, warto zadbać, by choć jeden z nich był regularnie spożywany wspólnie. Dzięki takiemu biesiadowaniu dziecko uczy się właściwego zachowania w sytuacjach towarzyskich, estetycznego jedzenia, spędzania czasu z innymi przy smacznym posiłku i miłej rozmowie. Przy okazji nabywa umiejętności czekania na swoją kolej, wypełniania drobnych obowiązków (odnoszenie naczyń), kurtuazyjnego zachowania (podanie talerza z daniem starszej osobie, podsuniecie soli itp.). Zapomniana ostatnio kultura stołu to ważny element ogólnej kultury bycia. Wbrew pozorom jest ona bardzo ważna i w znacznej mierze decyduje o tym, jak postrzegane jest dziecko.

Sytuacje alarmowe związane z nawykami żywieniowymi dzieci

Na marginesie rozważań o kształtowaniu poprawnych nawyków żywieniowych dzieci nie sposób nie wspomnieć o drugiej stronie medalu, czyli o niepokojących objawach, które można zaobserwować w kontekście odżywiania się dzieci. Alarmujące sytuacje, nawiązujące do problemów, które zwykle wiążemy z zaburzeniami dorosłych, to:

wybiórczość pokarmowa, niekiedy o charakterze ortoreksji. Dochodzi do niej wtedy, gdy ktoś, świadomie lub wskutek podświadomie przyjętych założeń, zaczyna żywić przekonanie, że rozmaite produkty są niejadalne: niezdrowe, trujące i nie do przełknięcia. Dzieci cierpiące na wybiórczość to nie lada wyzwanie dla przedszkolnych psychologów, gdyż często takie przedszkolaki płaczą przy posiłkach, nie chcą nawet spróbować nowych dań, akceptują kilka wybranych produktów – i na tym skromnym wiktie próbują przetrwać intensywne godziny nauki i zabaw w przedszkolu;

bulimia, u przedszkolaka przyjmująca zazwyczaj postać nadmiernego objadania się. Powoduje przeciążenie układu pokarmowego i dyskomfort, którego dziecko pozbywa się celowo, prowokując wymioty;

otyłość, nierzadko związana jest ze spożywaniem nadmiernej ilości słodczy i tzw. fast foodów. Nie należy lekceważyć problemów z nadwagą. Niezdrowy tryb życia, niewłaściwa dieta prowadzą do otyłości, a w jej efekcie do niebezpiecznych chorób. Niestety otyłość coraz częściej występuje u małych dzieci, co jest bardzo niepokojącym zjawiskiem;

zaburzenia dysmorficzne, czyli... problemy psychiczne dorosłych, niewłaściwie oceniających wagę dziecka. Mimo prawidłowych niezależnych wskaźników uważają, że dziecko jest zbyt szczupłe albo zbyt otyłe – i usiłują je dokarmiać albo też odchudzać. W czasach względnie dobrobytu częściej obserwuje się tę drugą tendencję, np. mama zdrowej, ciut pulchnej kilkulatek, popada w nieuzasadnioną rozpacz z powodu rzekomej nadwagi u dziecka i drastycznymi nieraz sposobami próbuje doprowadzić je do wymyślonej normy...

Przedszkole a kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych dzieci

Przedszkole jako instytucja opiekuńczo-edukacyjna zobligowana jest zarówno do żywienia dzieci zgodnego z najlepszymi wzorcami i ustanowionymi odgórnie wysokimi standardami, jak i do edukowania w zakresie zdrowego odżywiania się. Zadania te w przedszkolu idą ze sobą w parze: stałe pory wydawania posiłków, staranny dobór potraw pod kątem ilości, jakości, składu produktów – to zasady na co dzień praktykowane w przedszkolnych kuchniach. W salach odbywa się natomiast edukacja w zakresie kultury stołu: właściwego spożywania posiłków, zachowania się przy stole itd. Ważnym elementem pogłębiania wiedzy przedszkolaka są także zajęcia związane z przedszkolną kuchnią: zwiedzanie jej, obserwowanie przygotowywania posiłków, umożliwienie przedszkolakom wykonywania różnych czynności gospodarczych na miarę ich możliwości. W wielu przedszkolach nauczyciele umożliwiają dzieciom przygotowywanie prostych posiłków w grupach, np. sałatek, wspólnie pieką pierniczki, robią kanapki, kompoty, kiszą ogórki. Niezwykle cenne dla edukacji zdrowotnej dzieci jest zaplanowanie ich pomocy przy wysiewaniu, pielęgnowaniu i zbiorze warzyw w ogródku. Bezpośrednie doświadczenie wszystkiego, co się dzieje dookoła stołu, począwszy od wysiania nasionka, poprzez wykopywanie jarzyn, krojenie owoców, mycie rąk przed posiłkiem, aż po grzeczne podziękowanie za wspólny posiłek i staranne odstawienie naczyń – to najlepsza szkoła nawyków związanych z żywieniem. Tego rodzaju dobre wzorce, nabyte przez dziecko na etapie przedszkolnym, z pewnością zaprocentują w przyszłości lepszym zdrowiem i samopoczuciem, wyższym poziomem ogólnej zaradności i samodzielności, a także, co również warto zauważyć – dobrą socjalizacją wynikającą z umiejętności pracy w grupie i... kulturalnego spędzania czasu przy wspólnym stole. ■



Dr Agnieszka Piłichowska – psycholog w Przedszkolu nr 9 z oddziałami integracyjnymi im. Jasia i Małgosi w Wołominie. Autorka opowiadań podejmujących tematy ważne z punktu widzenia psychologii dziecka. Współautorka książki dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym „Ile prawdy w powiedzonkach o zwierzątkach?” dotyczącej polskich frazeologizmów.

„Jak Kuba zapanował nad Głodkiem”

Opowiadanie Agnieszki Piłichowskiej przydatne rodzicom i wychowawcom, którzy mają w grupie niejadki (do pobrania na stronie www.blizejprzedszkola.pl)