

КАКО УТИЦАТИ НА ИСХРАНУ ДЕЦЕ?



Основни принципи правилне исхране – **разноврсност и уравнотеженост** подразумевају заступљеност свих основних група намирница у препорученом односу и количини.

Зато што се на тај начин:

- обезбеђује довољан унос неопходних хранљивих материја и потребна енергија у периоду интензивног раста и развоја
- повећава могућност да деца пробају и заволе различите здраве намирнице и развију позитиван однос према храни
- смањују ризици повезани са исхраном

- **Будите добар узор.** Личним примером и здравим нутритивним изборима уводите децу у свет (ис)хране. Уз усвајање правилних образаца исхране, учите их на личном примеру и култури обедовања, али и хигијени, превасходно руку – „пре и после јела треба руке прати...“
- **Креирајте средину у дому која ће фаворизовати правилне изборе у исхрани.**
- **Купујте хранљиве и здраве намирнице и учините их доступним детету.**
- **Укључите децу у припрему obroка,** према узрасту – набавка намирница, прање, сецање и сл. Нека се играју, слажу боје и облике, па и просипају...
- **Заједнички obroци са децом** доприносе бољем квалитету исхране деце.

- **Обедујте за столом.** Нека се „од малих ногу“ усваја ова навика. Избегавајте оброке из фотеље испред екрана. Време проведено испред екрана негативно је повезано са квалитетом исхране.
- **Започните дан доручком!** Дневне оброке планирајте учесталије и у редовним мањим порцијама.
- **Избегавајте награђивање деце намирницама које су богате простим шећерима, сољу и сл.,** којима се на дуге стазе може негативно утицати на квалитет исхране, али и створити навика код детета да се за „лепо понашање“ очекује награда.
- **Не посежите за дијететским суплементима на своју руку.** Разноврсна и уравнотежена исхрана је оптималан извор неопходних нутријената. У случају посебних потреба детета, консултујте свог педијатра пре почетка примене.
- **Не заборавите да је физичка активност саставни део концепта правилне исхране и здравог животног стила,** који би деца требало да усвајају од најранијег узраста! Активност треба да буде прилагођена узрасту, физичким могућностима и интересовању детета и да се реализује на безбедан начин.

ЗАЈЕДНО ДО ЦИЉА

Правилна исхрана од најмлађег узраста

