

Co můžou pro zdraví svého dítěte udělat rodiče?

- Jít dítěti příkladem.
- Omezovat přejídání oblíbenými jídly. Snažit se, aby dítě nebylo vybíravé a jedlo pestrou stravu.
- Kontrolovat množství sladkostí a zejména sladkých nápojů, které dítě konzumuje. Není vhodné sladkosti zakazovat zcela. Zdravé dítě může bez obav denně jednu dětskou porci sladkostí sníst (dětská porce = velikost dětské dlaně nebo pěsti).
- Stolovat společně – rodina by se měla sejit alespoň u jednoho jídla denně a chvíle si společně užít. Rodiče by na děti neměli křičet, ale naopak by se měli pokusit připravit pro jídlo příjemnou atmosféru. Společné stolování přispívá k soudržnosti rodiny, lepší komunikaci a upevňuje správné stravovací návyky.
- Nekritizovat školní jídelníček před dětmi. Nechte děti, ať si udělají svůj vlastní názor na každé jídlo. Když některé jídlo odmítají, zkuste je motivovat alespoň k ochutnání.
- Zavést pravidlo, že ovoce, nebo zelenina jsou přirozenou součástí každého pokrmu.
- Naučit děti snídat. Snídaně je základ dne. Díky ní mají děti dostatek energie pro dopolední aktivity a udrží lépe pozornost.
- Naučit děti pít čistou vodu.
- Vést děti k pravidelnému pohybu.
- Naučit děti správně odpočívat.

Zdroj: Ing. Kateřina Pilařová, Dis.
vedoucí oddělení hygieny dětí a mladistvých KHS Středočeského kraje
měsíčník Poradce ředitelky mateřské školy, listopad 2021