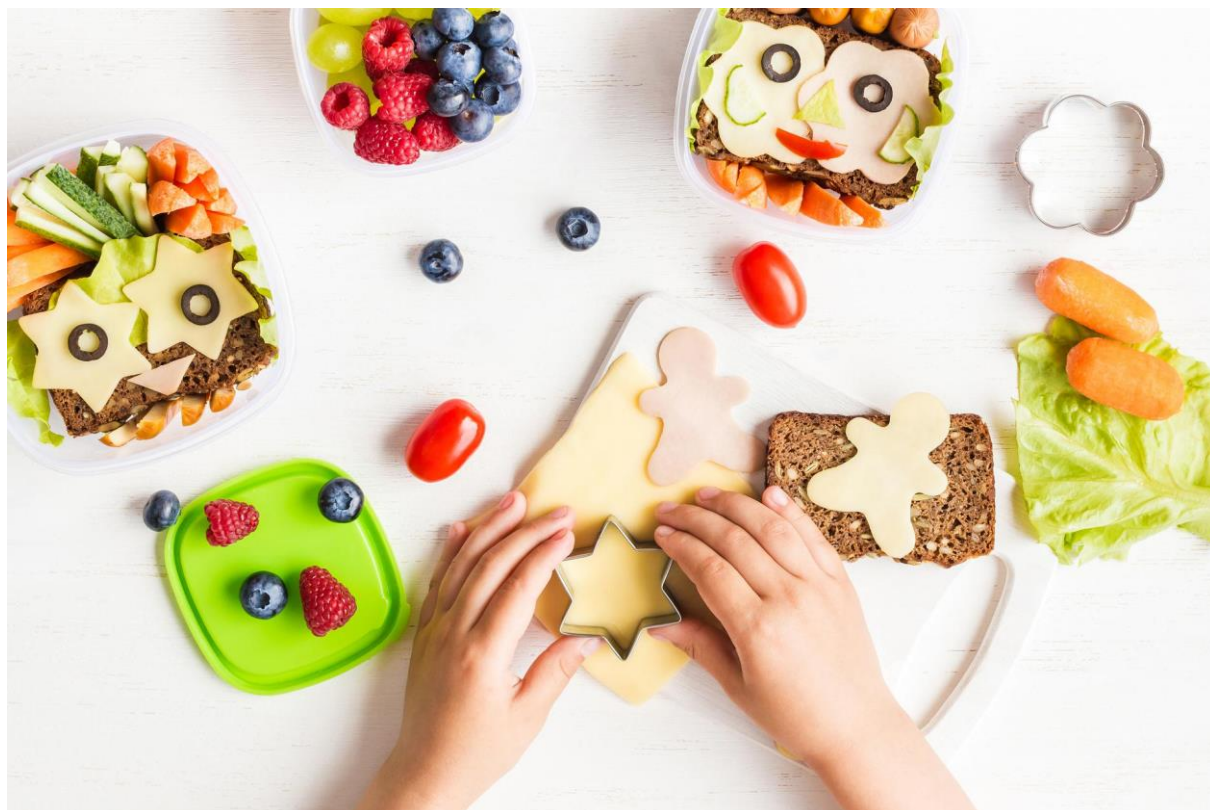


Odpowiednie śniadanie dla dziecka na idealny początek dnia



Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Eksperci ds. żywienia mówią o tym od wielu lat. Dlaczego jednak ma ono tak duże znaczenie dla zdrowia i samopoczucia naszych dzieci, a jego brak może wywołać stres i negatywne emocje? Jak powinno wyglądać idealne śniadanie malucha i jak zachęcić go do jego zjedzenia?

Śniadanie to posiłek, który nie tylko zapewnia nam energię na całą pierwszą część dnia, ale też pozytywnie wpływa na nasz nastrój, czy funkcje poznawcze, które są ważne zwłaszcza u najmłodszych, aktywnie poznających otaczający ich świat. Śniadanie dla dziecka, podobnie jak cała dieta dla dziecka,

powinno być odpowiednio zbilansowane. Tylko wtedy będzie miało naprawdę dobroczynny wpływ na jego organizm. Co to oznacza? Powinno składać się z różnorodnych produktów w odpowiednich proporcjach, tak by dostarczać maluszkowi wszystkich niezbędnych do prawidłowego rozwoju składników odżywczych, witamin i minerałów. Zdrowe śniadanie dla dzieci, zarówno tych starszych jak i śniadanie dla rocznego dziecka, powinno zawierać nie tylko odpowiednią dawkę węglowodanów (najlepiej złożonych, które na dłużej zapewniają uczucie sytości), ale również białko i co najmniej jedną z zalecanej porcji warzyw i owoców.

Produkty zbożowe – główny element śniadania dla dzieci

Produkty zbożowe powinny stanowić główny element śniadania Twojego dziecka. Zawierają skrobię, będącą ważnym nośnikiem energii. Godne polecenia jest muesli lub płatki zbożowe bez dodatku cukru – szczególnie wartościowe są produkty pełnoziarniste z uwagi na wysoką zawartość składników odżywczych.

Mleko oraz produkty mleczne – niezbędne źródło wapnia

Produkty mleczne również zajmują ważne miejsce w porannym posiłku dziecka. Są istotnym źródłem wapnia, odgrywającego znaczącą rolę w budowaniu kości. Szklanka mleka, jogurt, bądź też kromka pełnoziarnistego chleba z serem żółtym są zdrowym i smacznym posiłkiem dla Twojego przedszkolaka.

Owoce i warzywa – witaminy w diecie dziecka

Podając swojemu dziecku na śniadanie porcję owoców oraz warzyw dostarczasz mu wiele witamin. Produkty te nie tylko dobrze smakują, lecz przede wszystkim wzmacniają układ odpornościowy dziecka. Dodaj do jogurtu lub musli plasterki bananów lub kawałki jabłek bądź też połóż kawałki papryki lub ogórka na chleb – w ten sposób sprawisz, że posiłek stanie się atrakcyjniejszy. Istnieje wiele sposobów włączenia warzyw i owoców do śniadania Twojego dziecka.

Napoje – co do picia dla naszego dziecka?

Napoje są ważnym elementem każdego posiłku. Szklanka wody działa orzeźwiająco, jednak w ramach urozmaicenia możesz również podać swojemu dziecku np. rozcieńczony sok, herbatkę miętową lub rumiankową.

Śniadanie dla niejadka – jak zachęcić dziecko do jedzenia śniadań?

Maluch rano nie jest chętny do jedzenia? Przyczyn może być wiele, jak chociażby zbyt obfity posiłek wieczorem. Jak zachęcić dziecko do jedzenia śniadań? Oczywiście najlepiej dać mu dobry przykład i samemu zjeść śniadanie razem z nim. Pamiętajmy, że w tym wieku dzieci są przede wszystkim czujnymi obserwatorami i najczęściej uczą się od nas, dorosłych. Warto też zadbać o to, by **śniadanie dla niejadka** było dla niego atrakcyjne i urozmaicone. Nie bójmy się sięgać po różnorodne produkty (nawet jeśli za pierwszym razem nie zostaną zjedzone - warto próbować dalej!), o różnych smakach i konsystencjach. Dodatkową zachętą mogą być kolory na talerzu, a także urozmaicone kształty. Kanapka może np. uśmiechać się do dziecka lub przyjąć wygląd jego ulubionego samochodziku.

