***„Dieta przedszkolaka”***

Rodzice oraz środowisko przedszkole w znaczy sposób wpływa na kształtowanie właściwych nawyków i zachowań żywieniowych dziecka. Rolą rodziców i nauczycieli jest podejmowanie działań, które będą kształtowały prawidłowe, z punktu widzenia dietetyki – nawyki i postawy żywieniowe. Czas przedszkolny jest intensywnym etapem kształtowania preferencji smakowych, żywieniowych oraz prozdrowotnych zachowań. Dziecko w wieku przedszkolnym nie rozumie i nie umie ocenić swojego zapotrzebowania na energię oraz składniki odżywcze. Natomiast bardzo dobrze znany jest mu smak, zapach oraz wygląd produktów, które lubi, a których nie. Wybory żywieniowe
i smakowe dzieci są genetycznie zaprogramowane do wybierania produktów, które wyróżniają się smakiem słodkim i słonym. Jednoczenie dzieci wykazują awersje do produktów, których smak jest kwaśny lub gorzki. Dodatkowo dzieci mają skłonność do nieakceptowania produktów, które są dla nich nowe i nieznane. Zadaniem rodzica
i placówki przedszkolnej jest urozmaicenie diety dziecka, tak aby zjadało ono jak najwięcej różnorodnych dań. Dzięki temu pozna różne smaki i będzie miało możliwości wyboru, które mu najbardziej odpowiadają. Zostało udowodnione, że w przypadku produktów spożywczych, które nie wywołują u dziecka pozytywnych ani negatywnych reakcji, jest możliwe ukształtowanie preferencji smakowej na ten produkt, poprzez kilkukrotne podanie tego produktu dziecku. Bardzo ważna jest świadomość rodziców dotycząca roli, jaką pełnią w edukacji żywieniowej swojego dziecka. Dieta dziecka oraz nastrój panujący przy stole rodzinnym, ma bezpośredni związek ze stanem zdrowia dziecka. Dotyczy to kondycji zdrowotnej w obecnym czasie oraz w przyszłości. Niektórzy rodzice reflektują proste, kilkuskładnikowe dania. Inni zaś preferują posiłki bogato urozmaicone. Mimo to, oba modele powinien łączyć wspólny element- świadomość i wiedza, że prawidłowo skomponowany posiłek pod względem odżywczym wpływa na prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny oraz społeczny dziecka.

Przedszkole jest miejscem, w którym dziecko kształtuje swoje nawyki żywieniowe poprzez:

* regularne i cierpliwe korygowanie fałszywych informacji dotyczących żywienia,
* edukacja i wyrabianie w dzieciach krytycznej postawy wobec produktów przetworzonych, niepełnowartościowych i niekorzystnych dla ich zdrowia,
* przedstawianie w praktyczny sposób właściwych zachowań żywieniowych.

Nawyki żywieniowe i preferencje smakowe u dziecka 3-6 letniego kształtują się przy rodzinnym stole oraz w przedszkolu. Czy będzie to model propagujący zdrowe żywienie
i prawidłowe zachowania żywieniowe głównie zależy od rodziców oraz pracowników przedszkola – intendenta oraz nauczyciela. Spożywanie posiłków w towarzystwie kolegów i koleżanek należy wykorzystać na edukację i wprowadzanie wiedzy z zakresu kulturalnego zachowania przy stole, rozmowy o regularności spożywania posiłków oraz dlaczego tak ważnym aspektem życia i zdrowia jest jedzenie, Ten czas jest również idealnym momentem na zaprezentowanie dziecku produktów i dań, które powinny być niezbędne w naszej diecie. Dane donoszą, że grupą produktów najchętniej wybieranych przez dzieci
w wieku 3-6 lat jest żywność typu fast food, następnie słodycze, owoce, warzywa, a na końcu mięso i jego produkty. Niekorzystna dla zdrowia i budząca niepokój jest żywność
z ulicznych budek, słodycze oraz słodkie napoje gazowane. Razem tworzy to niekorzystny trend w żywieniu dzieci w wieku przedszkolnym. Sprzyja to ciągle rosnącej popularności tych produktów w społeczeństwie. Pozwalanie dziecku na picie słodkich napojów, słodzenie lub solenie dań w czasie jedzenia może mieć niekorzystny wpływ na nawyki i preferencje smakowe w wieku dorosłym. W związku z tym, nie powinno się podawać dzieciom soli oraz dodatków do potraw np. ketchup lub majonez do samodzielnego wykorzystania. Według psychologów, wczesna edukacja prozdrowotna dziecka ma wpływ na budowanie właściwych zachowań żywieniowych
w wieku późniejszym. W związku z tym jest coraz większa dostępność programów edukacyjnych skierowanych do dzieci w wieku przedszkolnym. Dopasowana do wieku dziecka, droga przekazu informacji może zwiększyć jego wiedzę, że to co jemy nie jest obojętne dla naszego organizmu oraz zdrowia. Również nie są obojętne wzorce osób dorosłych, z którymi przebywają dzieci. Przykład, jaki dają dziecku rodzice, rodzeństwo, dziadkowie dotyczący zdrowego stylu życia nie powinien być sprzeczne
z wiedzą, jaką dziecko wynosi ze środowiska przedszkolnego.

Zalecane jest, aby spożywać posiłki w przyjaznej atmosferze i w skupieniu, czyli najlepiej przy wspólnym stole, w gronie najbliższych. W tego rodzaju sytuacjach jest odpowiedni moment, na edukację dziecka, zapoznawanie go z nowymi produktami
i daniami. Oprócz tego, spożywanie posiłków w gronie rodzinnym zaspakaja potrzebę emocjonalną dziecka i wywołuje korzystny wpływ na budowanie i pielęgnowanie więzi rodzinnych.

Robienie zakupów oraz przygotowywanie posiłków wspólnie z rodzicem zakorzenia w dziecku zainteresowanie dziedziną żywieniową. Skutkuje to pozytywnie na jego rozwój oraz funkcjonowanie w środowisku.

Powinno dbać się o to, aby stale doskonalić prawidłowe nawyki i zachowania żywieniowe, które udało się wypracować na wcześniejszym etapie życia dziecka np. przy rozszerzaniu diety, wprowadzać nowe informacje dotyczące żywienia i jego wpływu na zdrowie oraz poprawiać błędy popełnione wcześniej, tzn.:

* Wspólne spożywanie posiłków, które będą prawidłowo skomponowane pod względem ilości i jakości;
* Spożywanie posiłków przy wspólnym stole, przy którym panuje miła i spokojna atmosfera. Należy wyeliminować jedzenie przed telewizorem, czytanie w czasie posiłku gazet, korzystanie z telefonu komórkowego, tabletu oraz prowadzenie emocjonalnie negatywnych dyskusji;
* Zwracanie uwagi na ilość i jakość spożywanych przekąsek między posiłkami;
* Angażowanie dziecka w zakupy produktów spożywczych, wspólne układanie jadłospisów i planowanie posiłków oraz ich przygotowywanie, pomoc
w nakrywaniu do stołu.