

Savjeti i trikovi će Vam pomoći da uživete u ishrani

Ko se raznovrsno hrani i jede u krugu porodice ili prijatelja, taj se osjeća ugodno.

Objedovanje je nešto, što nam uljepšava život. Potpuno je besmisleno, pri tome, brojati kalorije. Uistinu, sve se može konzumirati sa užitkom, ukoliko se ni u čemu ne pretjeruje.

Podržite svoje dijete na njegovom putu ka otkrivanju vlastitog kulinar-skog svijeta:

1. Prije obroka, upitajte dijete, da li je gladno i kako se ta glad ispoljava.
2. Nema svako dijete potrebu za medjuobrocima. Neka djeca su gladna, druga opet nemaju osjećaj gladi.
3. Ohrabrite svoje dijete da, prije svega, isproba razne okuse, ali ga nemojte prisiljavati. Ako dijete ne voli neku vrstu hrane, upitajte ga, šta mu se tačno ne sviđa. Ponudite mu povremeno i tu vrstu hrane – možda mu, s vremenom, baš to postane omiljeno jelo.
4. Životne namirnice imaju svoju povijest. Razgovarajte o tome! Pričajte djetetu o onim namirnicama, koje ste Vi, kao dijete, najviše voljeli jesti. Pohvalite kuhara ili kuharicu, da su jelo odlično spremili.
5. Otidjite s djetetom u kupovinu. Dozvolite mu da samo izabere neko voće, povrće ili pakovanje keksa, koje ćete u toku sedmice zajedno, s užitkom, konzumirati.
6. Kuhajte zajedno sa svojim djetetom ili mu dozvolite da sasvim samo pripremi neko jednostavnije jelo.
7. Ukrasite stol za jelo i pobrinite se da, za vrijeme obroka, vlada mirna i opuštana atmosfera.

Da li su, uistinu, sva jela dozvoljena?

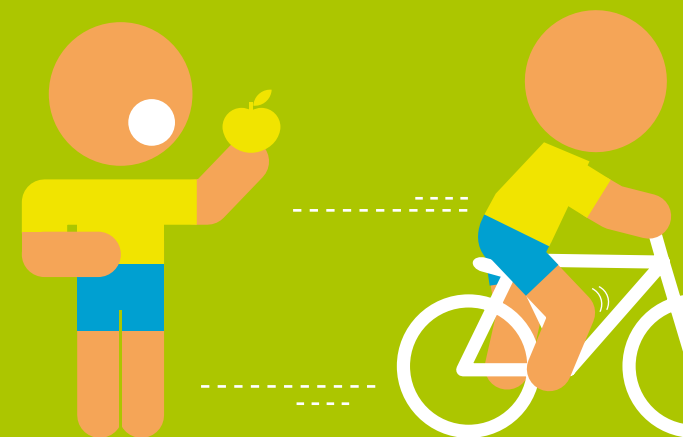
Da, sve vrste jela, bez izuzetka, imaju svoj udio u zdravoj ishrani. Ni jedna vrsta hrane nebi trebala da predstavlja niti nagradu niti kaznu. Nazivati neke vrste namirnica „nezdravim“, zato što se od njih „deblja“, može imati čak i suprotni efekat od željenog. Tek tad one mogu djetetu postati vrlo primamljive. tako da će ih ono sve više i više jesti, čim se za to ukaže prilika. Zabrane nisu rješenje. Način ishrane je nešto, što se uči. Zbog toga je važno da se uvedu redovni obroci i da dijete upozna sve životne namirnice. Neke vrste namirnica mogu se konzumirati svaki dan, druge pak, samo povremeno.

8. Da li se radi o voću ili povrću, svježem ili kuhanom, salati ili nekom varivu: sve ove namirnice doprinose optimalnom unošenju hranljivih sastojaka.

Uvedite pravila, koja će Vašem djetetu pomoći da se zdravo hrani:

1. Doslijedno servirajte djetetu male porcije.
2. Zdjele i poslužavnike s hranom ne ostavljajte na stolu, već kad poslužite jelo, ostavite na stranu.
3. Počnite objedovati, tek kad svi prisutni za stolom, imaju nešto u tanjiru. Isto tako, sa dosipavanjem hrane počnite tek onda, kad su svi pojeli ono što im je na početku servirano.
4. Objasnite djetetu da treba jesti polako. Pustite ga da opiše ono što jede. Takođe, i Vi sami jedite polako. Odvojite vrijeme da s djetetom razgovarate o svakodnevnom događajima, ali pri tome izbjegavajte teme, koje bi mogle izazvati napetu atmosferu.
5. Ukoliko je dijete sito ili nema apetit, nemojte ga prisiljavati da pojede sve što je na tanjiru.
6. Dajte djetetu da jede iz zdjelice ili tanjira, umjesto da uzima namirnice direktno iz pakovanja,
7. Voda je najpogodniji napitak. Zasladjene napitke bi trebalo konzumirati samo u posebnim prilikama.

Savjeti i trikovi Ishrana i kretanje za djecu od 4 do 8 godina



Ova brošura je namijenjena porodicama i nudi savjete i trikove za uravnoteženu ishranu i kretanje, u svakodnevnicima. Ako se odlučite da promijenite svoje navike, izaberite prvo nešto malo, što možete lako integrisati u svoju svakodnevnicu i primjenjujte to, što je moguće češće. Kada Vam taj, promijenjeni, način ponašanja postane navikom, izaberite neku slijedeću naviku i pokušajte je promijeniti - i tako dalje.

Za dalje informacije, obratite se na:

Centre Alimentation et Mouvement, tél. 027 329 04 29, www.alimentationmouvementvs.ch

Serbo-croate

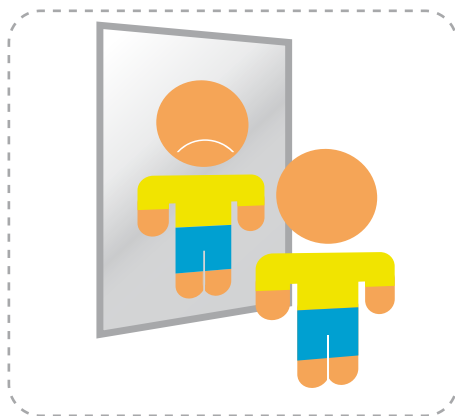
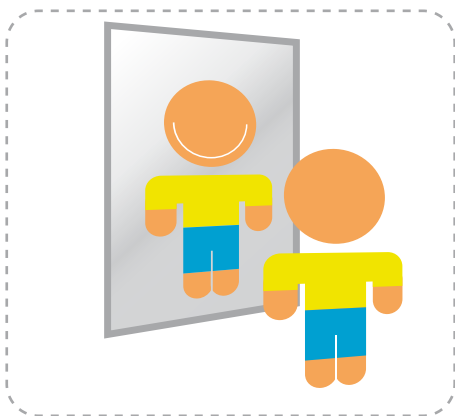
Edition n° 1 - 2011

Savjeti i trikovi za jačanje samopouzdanja

Da li će se Vaše dijete dobro osjećati, ovisi i o tome, može li dijete prihvatiti svoje tijelo, onakvo kakvo jeste.

Moderno društvo pridaje puno važnosti spoljašnjem izgledu. Ono zahtijeva vitkost i upire prstom na obline. To su vrlo jasne poruke, koje dodatno otežavaju da se prihvatimo onakvima, kakvi jesmo: vrlo često se ne osjećamo normalnim, ili barem imamo osjećaj da nas drugi ne doživljavaju kao takve. Neka djeca su, po prirodi vitka, druga su pak korpulentnija. Ove sklonosti djeca zadržavaju i kad odrastu.

1. Prihvatite svoje dijete onakvim, kakvo jeste.
2. Recite mu da ga volite.
3. Naučite ga da samo sebe prihvata onakvim, kakvo je.
4. Pokažite da cijenite njegove kvalitete i pohvalite njegove uspjehe.
5. Ne tolerišite komentare ili viceve, koji se odnose na izgled drugih osoba.
6. Podržite svoje dijete, ako doživi da se na njegov račun prave takvi vicevi. Povrijeđenoj djeci je potrebna utjeha.
7. Ohrabrite svoje dijete da se bavi onim aktivnostima, koje mu pričinjavaju zadovoljstvo i koje obavlja s lakoćom.
8. Saslušajte ga, ako ima problema.



Savjeti i trikovi za kretanje s puno užitka

Aktivnim načinom života ćete znatno doprinijeti da se dobro osjećate.

Krećite se zajedno s Vašim djetetom. Kako bi se dijete dobro osjećalo u svojim patikama, neophodno je da se kreće, najmanje sat vremena dnevno.

1. Ohrabrite svoje dijete da pješice, s biciklom ili skateboard-om ide na nastavu ili u muzičku školu – pri svim vremenskim prilikama.
2. Dozvolite mu da vrijeme, između obaveza koje ima, provodi na sportskim igralištima.
3. Umjesto dizala (liftova) koristite stepenice i motivišite ga da se igra igara, kao što su: „Na koliko stepenica si se danas uspeo?“
4. Poželjno je da se cijela porodica kreće: idite u šetnju, vozite bicikl, igrajte se igara s loptom, izvedite psa u šetnju.
5. Pustite dijete da se, što je moguće češće, igra napolju. Ponudite mu igračke (ne moraju biti skupe): plastične flaše, da s njima označi stazu za utrku, lopte od novinskog papira, fudbalsku loptu, frisbee, konopac za preskakanje itd.
6. Zahtijevajte od djeteta da pospremi svoju sobu i da Vam pomogne u domaćinstvu, na primjer da odnese smeće.
7. Plešite s cijelom porodicom.
8. Ohrabrite dijete da učestvuje u grupnim aktivnostima van škole.
9. Pronadjite, zajedno s djetetom, neki sport, koji mu se sviđa.
10. Ograničite vrijeme pred televizorom, sat dnevno je sasvim dovoljno.
11. Dok šetate s djetetom u prirodi, ponavljajte, s vremena na vrijeme, i gradivo iz škole.
12. Izaberite, zajedno s djetetom, sportske ili druge aktivnosti, koje će upražnjavati za vrijeme školskih raspusta.
13. Dozvolite djetetu da se uprlja.
14. Obratite pažnju na to da dijete dovoljno spava. Neispavano dijete je ujutro vrlo loše raspoloženo, umorno, pospano i razdražljivo. Njegova nestašnost ili čak objest mogu biti samo izraz njegove neispavanosti. Posavjetujte se o tome sa dječijim ljekarom.

