

mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz

## **Czy dzieci mogą zmienić nawyki żywieniowe rodziców?**

Kształtowanie nawyków żywieniowych człowieka jest procesem złożonym, rozpoczynającym się już od wczesnego dzieciństwa. Najlepszym sposobem kształtowania postaw prozdrowotnych dziecka jest przykład samych rodziców. Ale również to my, rodzice, możemy uczyć się od swojego dziecka: dla jego i naszego zdrowia.

### **Dziecko to zmiany**

Dla rodzica pojawienie się w domu pierwszego lub kolejnego dziecka jest często okazją, by zmienić, bądź ulepszyć swój sposób żywienia. Rodzice pragną, aby ich dziecko dobrze się odżywiało, a co za tym idzie, prawidłowo rozwijało i odnosiło sukcesy. Rodzice wiedzą, że dziecko obserwuje ich wybory żywieniowe. Dobrze, jak dorośli zdają sobie sprawę, że nakazy i zakazy nie są metodą do osiągnięcia celu, jakim jest prawidłowa dieta dziecka. Dziecko uczy się przez naśladownictwo, dlatego tak ważne są zachowania żywieniowe opiekunów. Gdy w rodzinie pojawia się dziecko, to dobry moment, aby zweryfikować swoje nawyki, zwłaszcza jeśli do tej pory nie zwracaliśmy zbytnej uwagi na sposób żywienia i aktywność fizyczną.

### **Przedszkolak i uczeń**

Gdy dziecko jest starsze i utrwaliło już złe nawyki żywieniowe, nie poddawajmy się: jest jeszcze czas, żeby wprowadzić zmiany w swoim stylu życia, a tym samym w życiu całej rodziny. Pamiętajmy, że dzieci to baczni obserwatorzy. Może należy sobie zadać pytania: dlaczego moje dziecko je tyle słodczy; dlaczego nie je śniadania? Czy my rodzice dajemy naszemu dziecku dobry przykład? To dobry moment, żeby zweryfikować własne błędy żywieniowe i zastanowić się, co można ulepszyć tak, aby dziecko widziało, że zdrowie jest dla mnie ważne. Zmieniając nawyki żywieniowe, dajemy dziecku ważny sygnał: moi rodzice troszczą się o moje i swoje zdrowie.

### **Przedszkolak wie lepiej**

Już przedszkolak przynosi do domu wiedzę nabytą w trakcie zajęć przedszkolnych i chce skonfrontować ją z realiami domu rodzinnego. Powinniśmy jak najbardziej z tej wiedzy korzystać. Dla naszego dziecka zmiana w zachowaniu rodziców będzie argumentem do

trwałych zmian także jego nawyków żywieniowych. Jeżeli pani w przedszkolu mówi, że ryba jest zdrowa, lub że warzywa powinniśmy jeść codziennie – warto to wykorzystać i wprowadzić w życie rodzinne spontanicznie czasami wypowiedziane przez dziecko uwagi na temat żywienia, których nauczył się w przedszkolu.

### **Szkoła – miejsce edukacji**

Szkoła jest miejscem edukacji całej rodziny. Formy edukacji rodziców mogą być różnorodne: prelekcje, pogadanki, spotkania ze specjalistą. Kontakt rodzica ze szkołą odbywa się często drogą elektroniczną, która pozwala w sposób szybki i efektywny przekazać określoną wiedzę. Rodzic może skorzystać z interesujących go informacji podawanych przez wiarygodne źródło, jakim jest szkoła. Informacje docierające ze szkoły dotyczą konkretnych problemów związanych np. z wychowaniem, rozwojem fizycznym i psychicznym dziecka, do których rodzic sięga wtedy, gdy dysponuje czasem.

Atrakcyjną i efektywną formą edukacji są imprezy szkolne dla całej rodziny, np. pikniki, rajdy, festyny, dni zdrowego żywienia. Uczniowie wraz z rodzicami czynnie uczestniczą w przygotowaniach, a następnie w zajęciach podczas trwania imprezy. Uczestnictwo rodzica w takich zajęciach jest prostym sygnałem dla dziecka, że rodzic akceptuje tego typu zachowania prozdrowotne, a przy tym wspiera dziecko w poznawaniu różnych form aktywności prozdrowotnej.

### **Uczmy się od dzieci!**

My, rodzice, powinniśmy korzystać z tego, co przekazują nam nasze dzieci. Wyobraźnia naszych pociech jest nieograniczona. Dzieci uczą nas zdrowego stylu życia poprzez swoje piękne prace plastyczne, które warto powiesić na ścianie w pokoju. Dzieci mają różne pomysły na przyrządzanie potraw, dobór przypraw czy chociażby dekorację stołu. Pozwólmy dziecku decydować, co będzie jadło na śniadanie. Niech wybierze owoc na bazaru, który weźmie do szkoły, czy warzywa, z których zrobi kanapkę. Aby wspólnie uczyć się, co jest dla nas zdrowe, razem wykonujemy czynności związane z przygotowaniem posiłku, a więc wspólnie zrobmy zakupy, gotujmy i na koniec wspólnie zjedźmy posiłek. Dzieci chętnie uczestniczą w takich posiłkach, ponieważ dają one poczucie przynależności i pogłębiają więź emocjonalną z rodziną.

I co najważniejsze: uczmy się od naszych dzieci, ponieważ mają nam wiele do przekazania o naszym życiu i zdrowiu. Wspólne podejmowanie wyzwań dotyczących zdrowego stylu życia na pewno będzie korzystne zarówno dla nas, jak i dla naszej pociechy.