

DESÁTERO VÝŽIVY DĚTÍ

1. Dopřejte dětem pestrou a rozmanitou stravu, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Nenechte děti se přejídat, ale ani hladovět-jíst by měly pravidelně 5-6x denně: velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
3. Dodávejte dětem pravidelně kvalitní zdroje bílkovin (drůbež, rybí maso, luštěniny, cereálie)
4. Několikrát denně podávejte mléčné výrobky, přednostně polotučné.
5. Upřednostňujte kvalitní rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky.
6. Učte děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy by měly děti přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
7. Nedosolujte již hotové pokrmy: sůl a solené potraviny dětem nabízejte jen výjimečně.
8. Naučte děti správnému pitnému režimu, měly by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litry tekutin denně.
9. Učte děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem a aktivně se zajímejte o to, co jedí mimo domov.
10. Pravidelně konzultujte zdravotní stav dítěte (hladina cholesterolu, krevní tuky, nadváha, aj.) s jeho praktickým lékařem.

Učte své děti přemýšlet o jejich výživě a o tom, jak ji správně ovlivňovat. Mají-li děti možnost si vybírat, ať je to spíše čerstvé ovoce a zelenina. Omezte smažené pokrmy, pokrmy z konzerv, přesolené či naopak přeslazené pochutiny.