

Porozmawiajmy o żywieniu!!!!

Francuskie dzieci jedzą wszystko

Francuzi kochają jedzenie, a ich stosunek do edukacji żywieniowej jest pozytywny i optymistyczny, bo wywodzi się z „zasady przyjemności”. Nie mają obsesji na punkcie kalorii i nie karzą dzieci ani siebie za chętkę na „nieodpowiednie” jedzenie. Nie są oszołomami, dla których liczy się tylko to, czy coś jest zdrowe. Uważają wręcz, że jest normalne, a nawet przyjemne czasem nagiąć albo i złamać zasady. Więc dzieciom też na to pozwalają.

A zatem jak wychowują zdrowego i radosnego smakosza, który je wszystko i nie marudzi? No, bo od czegoś trzeba zacząć.

10 zasad

Zasada 1

Rodzice wy decydujecie o edukacji żywieniowej dzieci.

W zdrowym jedzeniu chodzi nie tylko o to, co się je, ale także o to jak, kiedy i dlaczego się je.

- stałe godziny posiłku

Zasada 2

Nie zjadaj emocji. Jedzenie nie jest smoczkiem, pociechą, zabawką, łapówką, nagrodą ani substytutem dyscypliny.

- jakość produktów żywnościowych

Zasada 3

Pory posiłków oraz ich skład ustalają rodzice. Dzieci jedzą co dorośli; nie ma substytutów oni gotowania na zawołanie.

Zasada 4

Jedzenie jest czynnością społeczną. Rodzina je posiłki razem, przy stole, nie zajmując się w tym czasie niczym innym – nawet gospodyni.

Zasada 5

Jedz jarzyny we wszystkich kolorach tęczy. Nie jedz tej samej potrawy częściej niż raz w tygodniu.

Zasada 6

Dla wybrednych : nie musisz tego jeść, ale musisz spróbować. Dla grymaśnych : nie musisz tego lubić, ale musisz zjeść. Jeśli coś ci nie smakuje: za mało próbowałeś. Przy każdym posiłku próbuj.

Zasada 7

Ogranicz przekąski najlepiej do jednej (najwyżej dwóch) dziennie i nie później niż godzinę przed posiłkiem. Uczucie głodu między posiłkami jest normalne i zdrowe. Zjedz tyle aby je zaspokoić i nie objeść się.

Zasada 8

Nie spiesz się ani przy gotowaniu ani przy jedzeniu. Powolne jedzenie, smakowanie daje radość, na początku wymaga treningu.

Zasada 9

Jedz jak najwięcej domowych posiłków przyrządzonych z naturalnych produktów, a smakołyki zachowaj na specjalne okazje. (Wskazówka- Produkty wysoko przetworzone to nie „prawdziwe jedzenie”)

Zasada 10

ZŁOTA ZASADA

Jedzenie sprawia przyjemność, nie stresuje. Traktuj zasady jak obyczaj, dobre wychowanie, obrządek, nie regulamin. Czasem można je rozluźnić.

Opracowała Dorota Cicharska
na podstawie książki
„Francuskie dzieci jedzą wszystko”
Karen Le Billon