**Zasady żywienia dzieci w wieku przedszkolnym**

 Dzienny jadłospis dziecka powinien opierać się na pięciu posiłkach (śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja) serwowanych o stałych porach, z uwzględnieniem trzy–czterogodzinnych przerw.

 Jeżeli w przedszkolu maluch otrzymuje trzy posiłki (śniadanie, obiad, podwieczorek), zadbaj o to, aby przed wyjściem z domu Twoje dziecko zjadło małą przekąskę (nie słodką), a po powrocie z przedszkola kolację lub posiłek obiadowo-kolacyjny.

 Nie karm dziecka przed snem lub w nocy.

 Staraj się zachować taki sam rozkład godzinowy posiłków zarówno w tygodniu, jak i w weekend.

 Wszystkie posiłki Twojego dziecka powinny być spożywane przy stole.

 Posiłkom powinna towarzyszyć miła i spokojna atmosfera, bez zabaw i telewizji.

 Jeżeli to tylko możliwe, spożywaj posiłki razem z dzieckiem przy stole. Widząc rodzica jedzącego daną potrawę, dziecko chętnie będzie go naśladować.

 Posiłek dziecka powinien trwać nie dłużej niż 30 minut, po tym czasie talerz należy zabrać.

 Pamiętaj o zasadzie: rodzic/opiekun decyduje o tym, co, kiedy i gdzie zje dziecko, a dziecko o tym, czy i ile.

 Jeżeli dziecko grymasi i nie chce jeść, nie zwracaj na nie uwagi i nie przekonuj na siłę do zjedzenia posiłku.

 Nigdy nie zmuszaj dziecka do zjedzenia wszystkiego z talerza.

 Nie zmuszaj dziecka do próbowania nowych produktów, jeżeli jednoznacznie się temu sprzeciwia.

 Nieznane wcześniej dziecku produkty spożywcze pozostaw w trakcie posiłku w jego zasięgu, niekoniecznie oferując mu je bezpośrednio (dziecko chętniej spróbuje nowych produktów, mogąc samodzielnie o tym zdecydować).

 Jeżeli Twoje dziecko twierdzi, że nie jest głodne, nie zmuszaj go do jedzenia. Wywieranie presji przyniesie odwrotny skutek i wywoła negatywne skojarzenia.

 Chwal dziecko za ładnie zjedzony posiłek.

 Nie wykorzystuj słodyczy jako nagrody za ładnie zjedzony posiłek lub jako motywacji do jego zjedzenia.

 Pozwól dziecku na samodzielność, nawet jeżeli oznaczałoby to spożywanie posiłków rękoma i duży bałagan w kuchni.

 Maksymalnie ogranicz w diecie dziecka słodycze, batony, słodkie deserki, dosładzane płatki śniadaniowe, kupne ciastka, biały cukier, napoje słodzone i żywność wysoko przetworzoną: parówki, pasztety, jedzenie typu fast food, napoje gazowane, chipsy.

 Systematycznie zapoznawaj się z jadłospisem Twojego dziecka w przedszkolu, aby posiłki serwowane w domu stały się ich uzupełnieniem, rozmawiaj z dzieckiem o produktach i potrawach, które tam się pojawiają, aby zainteresować dziecko jedzeniem.

 Angażuj dziecko w pracę w kuchni, maluch z dużo większym apetytem zje własnoręcznie przygotowany posiłek.