

Istrazivati u okviru porodice svijet ishrane i kretanja

Ishrana i kretanje za djecu od 0 do 4 godine



Za više informacija:

Centar Ishrana i Kretanje (LVPP), 027 329 04 25, www.alimentationmouvementsvs.ch

Pokreti ruku, nogu i citavog tijela

Vase dijete voli otkrivati svijet. Njegova zelja za pokretom i kretanjem je dakle sasvim prirodna. Ono isto tako pokazuje da je umorno kada osjeti potrebu za odmorom. Postivanje ritma pokret-odmor potpomaze razvoj vasesg djeteta.

Osmislite prostor dovoljno velik da bi se vase dijete moglo kretati u njemu; izbjegavajte ga ostaviti predugo vezanog u stolici ili kolicima. Ostavite ga radije na podu, pustite ga da se penje, skace, prlja i na taj nacin uspostavlja kontakt sa okolinom.

Vase dijete se koristi svojim ustima u kontaktu sa okolinom, da bi otkrivalo predmete, izrazavalo se glasom i mimikom. Ostavite mu dudu za trenutke odmora.

Umjesto da ga ostavite pred tv-ekranom, odvedite ga u setnju, stimulisite ga da se igra sa predmetima koje koristimo u svakodnevnom zivotu. Nadjite vremena, sto je moguće cesce, da pjesacite, iduci u vrtic ili kupovinu.

Jesti ocima, prstima i ustima

Pocev od druge ili trece godine zivota, vecina djece odbija veliki broj novih namirnica u ishrani ili cak i onih koje vec poznaje. Treba biti uporan i nuditi djetetu hranu, uporno i stalno (vise od deset puta), ali bez prisile, da bi naucilo da uziva u njoj.

Jesti sve sa zadovoljstvom treba nauciti. Trudite se da mu otkrivete raznovrsnu hranu. Koristite se bojama, mirisima, ukusima i sastojcima hrane.

Otkrivajte znakove koji upucuju da je gladno, izmedju ostalih znakova kao sto su potreba za ljubavlju ili paznjom, znakovi umora ili "bolova"! Izbjegavajte da se sluzite hranom kao nagradom ili kaznom.

Ako vase dijete nije vise gladno, pustite ga da prestane jesti, cak i ako nije zavrсило jelo.

Jelo je zadovoljstvo koje se dijeli u porodici, sa prijateljima ili u vrticu. Posvetite vremena uzivanju u hrani, izbjegavajte tv ili radio u toku jela.

