

FOOD AND NUTRITION POLICY FOR SCHOOLS (WHO 2006)

Vybíraví jedlíci

Mnoho dětí experimentuje s jídlem a období, kdy dítě odmítá určité druhy jídel či produktů servírovaných určitým způsobem, jsou velmi častá, a to zejména u malých dětí. Děti často jedí jen malý okruh hlavních jídel jako důkaz své nezávislosti. Tento fakt by mohl vytvořit bariéru v dosažení plánovaného ozdravení nabídek produktů/potravin/jídel. V takovém případě se doporučuje – ať již ve školním či v rodinném prostředí - následující:

- Při jídle sedíme u stolu a televize je vypnutá.
- Připravujeme jednoduchá jídla a děti podporujeme v zapojení do jejich přípravy.
- Podáváme malá množství a na talíři je servírujeme odděleně.
- Nenutíte dítě k jídlu. Jídlo odnese, pokud je zřejmé, že už dítě více nesní.
- Nenabízejte upřednostňované alternativy nebo sladké jídlo.
- Pokud dítě jídlo sní, pochvalte jej a pochváleno by mělo být i od ostatních.
- Umožněte, aby dítě, kdykoliv je to možné, jedlo s dětmi, které jedí dobře (příklady táhnou).

Zdroj:

Health Promotion Department (2003). *Healthy eating for school children*. Floriana, Malta.