**Jak naučit předškolní dítě správně jíst?**

Dětský organismus roste a vyvíjí se, proto má specifické nároky na výživu. Správné stravování zajistí dítěti zdravý vývoj.

Dítě si stravu neurčuje samo, musíme mu ji nabízet. Pokud dítě nabízený pokrm odmítne, je to většinou jeho spontánní reakce na neznámou věc. Chce to někdy velkou dávku trpělivosti, protože dítě novou potravinu odmítne třeba sedmkrát, než si na její chuť zvykne.

V této fázi se může udělat spousta chyb, které se ve vztahu dítěte k jídlu odrazí. Náprava těchto chyb pak stojí hodně sil jak vychovatele, tak dítě.

Jídelní chování dítěte je přirozeným odrazem jeho stravování v rodině. Dítě potřebuje pestrou a chutnou stravu, která není dráždivá, nadměrně slaná a tučná. Ke stolování patří příjemná a klidná atmosféra.

Do mateřské školy přicházejí malé děti, které jsou zvyklé konzumovat jen tekutou stravu z lahví s dudlíkem nebo jeden druh jídla. Dítě je pak v novém prostředí konfrontováno s realitou a je nuceno přijmout nová pravidla. Pedagogům nezbývá nic jiného, než dítě co nejdříve jídelnímu chování, které je přiměřeno jeho věku a schopnostem, naučit.

**Nejčastější chyby:**

- nadměrná konzumace sladkostí

- rychlé občerstvení - zvyšování tělesné hmotnosti a hladiny cholesterolu a krevního tuku

- nízkotučné potraviny - nejde o vyloučení tuků z dětského jídelníčku, ale o jeho správný výběr

- nedostatek ovoce a zeleniny - jsou cennými zdroji vitamínů, minerálních látek a vlákniny

Nechce-li dítě konkrétní potravinu jednou, nevadí, ale je potřeba to nevzdávat a zkoušet mu ji dávat několikrát. Pokud ji dítě odmítá systematicky, tak se s tím musíme smířit, ani dospělí nejedí vše. Pak je ale potřebné ohlídat míru odmítavých potravin, aby nedošlo k situaci, že si dítě zúží jídelníček natolik, že potom jim přijímané potraviny nepokrývají jeho biologickou potřebu.