

Prehrana predšolskega otroka



Prehrana predšolskega otroka je področje, ki ga moramo obravnavati z več vidikov:

- z vidika zagotavljanja otrokovih fizioloških potreb
- z vidika oblikovanja
- upoštevanja otrokovih prehranjevalnih navad
- senzoričnega sprejmanja hrane
- z vzgojnega vidika.

Prehrana otrok v predšolskem obdobju mora zadostiti otrokovim fiziološkim in psihološkim potrebam, torej mora biti kalorično in hranilno uravnotežena ter zdravstveno neoporečna.

Pomembno je, da se v tem obdobju oblikujejo ustrezne prehranske navade, da otroci osvojijo čim več prehranskega znanja in ustvarijo pozitiven odnos do zdravega in kulturnega načina prehranjevanja, kar je pomembno za kasnejša življenjska obdobja.

Od prvega do četrtega leta

Odnos do hrane pri otrocih od prvega do četrtega leta starosti je drugačen kot pozneje. To je obdobje, ko je otrok zaradi motoričnega razvoja in radovednosti pogosto usmerjen v druge dejavnosti in zlahka pozabi, da je lačen. Nekateri otroci tudi raje pijejo, kot jejo, saj je pitje manj naporno.

Če smo v prvem letu starosti dajali otroku samo predelano hrano (miksano, močno prekuhano, a tudi pri dolgo časa dojenih otrocih), pogosto nastopi lenoba za žvečenje. Otrok bo raje lačen, kot da bi se trudil in grizel. Pogosto hrano celo raje izpljune, kot da bi žvečil. Majhni otroci imajo v resnici lahko manjšo potrebo po hrani, kot pričakujejo odrasli.

