

Menu jak z bajki... Bohaterowie popularnych bajek i ich wzorce odżywiania

Barwny świat bajek i ich morały towarzyszą dzieciom już od samego początku. Czas spędzony wspólnie z rodzicem nad książeczką z ulubioną bajką ma niebagatelne znaczenie dla rozwoju dziecka. Bajki bawią i uczą, ale czy tworzą też prawidłowe wzorce żywieniowe w kształtowaniu nawyków żywieniowych maluchów?

Bajki pod szczególnym nadzorem

Krajowa Rada Radiofonii i Telewizji przeanalizowała, co jedzą bohaterowie współczesnych bajek dla dzieci. Wydała raport[1], w którym ostrzega przed ryzykownymi treściami zawartymi w bajkach – także tymi pojawiającymi się we wzorcach żywieniowych. Naukowcy związani z Radą doszli do wniosku, że w bajkach dla dzieci pozytywne konotacje budzi jedzenie typu fast food oraz słodczyce. Często staje się ono obiektem fascynacji bohaterów, nagrodą lub istotnym celem do osiągnięcia. KRRiT przestrzega, że jednocześnie tradycyjne wzorce żywieniowe – domowy obiad czy tradycyjne jedzenie, są przedstawiane jako element opresji dorosłych wobec dzieci.

Sposób odżywiania postaci z bajek

Przyglądając się współczesnym bajkom możemy faktycznie zdziwić się sposobem odżywiania ich bohaterów. Niektórzy w ogóle nie jedzą, kucyki z bajki „My Little Pony” jedzą słodczyce: lizaki, cukierki, ciasta czy babeczki, główna bohaterka bajki „Truskawkowe ciastko” prowadzi kawiarnię z pysznymi deserami, a ulubionym daniem rodзинki „Świnki Peppy” jest tort czekoladowy. Wiemy przecież, że już w momencie ciąży właściwe odżywianie matki ma znaczenie dla prawidłowego rozwoju dziecka, tymczasem w jednym z odcinków „Świnki Peppy” ciężarna Mama Królik prosi o posiłek w postaci ziemniaków z galaretką, serem i dżemem truskawkowym. Z drugiej strony „Tupcio Chrupcio” pokazuje, że samodzielne jedzenie jest naprawdę proste, a rodzina państwa Królików ze „Świnki Peppy” uwielbia marchewkę.

Jak popularne obecnie bajki mają się do tych, które współcześni rodzice oglądali w dzieciństwie? Każdy z nas pamięta Papaja, który zjadał się szpinakiem i dzięki temu był niezwykle silny. Bliskie nam były Muminki jedzące zupę dyniową, Miś Uszatek, który propagował jedzenie owsianki. Czy to sprawiło, że jako dzieci jedliśmy szpinak, dynię czy owsiankę? A może łatwiej nam było naśladować Kubusia Puchatka, Smerfa Łasucha i zjadać się miodem czy słodczymi, albo jeść pizzę jak żółwie Ninja?

Życie to nie bajka

Wzorzec zachowania z bajki może przyjąć się w codziennym życiu, ale pamiętajmy, że na kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, zwłaszcza w ciągu pierwszych 1000 dni życia, wpływ mają przede wszystkim rodzice. To oni mogą programować metabolizm malucha i wpływać na jego zdrowie teraz i w przyszłości. To wzorce, które

tworzą podczas przygotowywania i jedzenia posiłków przy rodzinnym stole mają większy wpływ na dzieci niż wzorce podejrzane w bajkach. Już będąc w ciąży i karmiąc piersią mama dba o prawidłową dietę swoją i dziecka. Równie ważnym momentem jest rozszerzanie jego diety. Wybierając produkty przygotowane z myślą o potrzebach najmłodszych dzieci, oznaczone wskazaniem wieku, np. po 6., 9. lub 12. miesiącu, mamy pewność, że nadal chronimy ich niedojrzałe jeszcze organizmy.

Oglądanie bajek w trakcie posiłków

Pamiętaj, że dla małych dzieci najlepszym rozwiązaniem będzie poznawanie bajek z książeczek. Oczywiście możesz pozwolić maluchowi obejrzeć bajkę w telewizji przez kilka minut, ale nigdy nie róbcie tego w trakcie jedzenia. Dziecko skupia się wtedy na oglądaniu telewizji i nie kontroluje ilości posiłku, które zjada. Tylko skupiając się wyłącznie na jedzeniu, dziecko jest w stanie zapanować nad swoim apetytem. Warto więc pamiętać o przekazaniu maluszkowi wiedzy na temat kultury spożywania posiłków m.in. wspólnego jedzenia przy stole. To właśnie rodzice są najlepszym wzorem dla swojego dziecka, również w zakresie żywienia i prawidłowych nawyków

W każdej bajce jest odrobina prawdy

Słodycze w bajkach są często przedstawiane pozytywnie, a jednocześnie złym bohaterem staje się jabłko Królowy Śnieżki. Zatrute jabłko skłania do przemyśleń nad jakością, składem i pochodzeniem podawanej najmłodszemu żywności. Należy pamiętać, że dziecko to nie jest mały dorosły i jego organizm jest szczególnie wrażliwy na nadmiar lub niedobór składników odżywczych, jak również na obecność toksyn i zanieczyszczeń. Pamiętaj, żeby sprawdzać warzywa i owoce, które trafiają do jadłospisu dziecka. Bezpiecznym rozwiązaniem jest żywność z oznaczeniem wiekowym, dostosowana do wymagań żywieniowych dziecka na danym etapie rozwoju. Wybierając takie produkty, mamy pewność, że podajemy żywność, która przeszła bardziej restrykcyjną niż w przypadku produktów spożywczych skierowanych dla osób dorosłych kontrolę norm bezpieczeństwa. Szczegółowe informacje dotyczące żywności przeznaczonej dla dzieci, norm jakie musi ona spełniać oraz wpływu zdrowej żywności na zdrowie dziecka są dostępne na edukacyjnej platformie: [www. 1000dni.pl](http://www.1000dni.pl).

[i] Raport „Monitoring treści programów dziecięcych”, Krajowa Rada Radiofonii i Telewizji, 2015 r.

Źródło: Programu “1000 pierwszych dni dla zdrowia”

fot.: pixabay

