

RODZICU, BUDUJ MOSTY, NIE MURY

Jak rozmawiać o jedzeniu, by
dziecko chciało nas słuchać?



1

Zamień pytanie,
zmień atmosferę

ZAMIAST PYTAĆ: "ZJADŁEŚ
KANAPKĘ?" (CO BRZMI JAK
KONTROLA), SPRÓBUJ NAWIĄZAĆ
DO WSPÓLNEGO
DOŚWIADCZENIA.

•SPRÓBUJ: "WIESZ, TE PESTKI
DYNI W MOJEJ KANAPCE DO
PRACY STRASZNI DZIŚ
CHRUPAŁY! U CIEBIE W SZKOLE
TEŻ TAK BYŁO, CZY TWOJA
BUŁKA BYŁA BARDZIEJ MIĘKKA?"

•DLACZEGO TO DZIAŁA? DZIELISZ
SIĘ WŁASNYM PRZEŻYCIEM. NIE
OCENIASZ, A ZAPRASZASZ DO
ROZMOWY.



2

Twój inspektor
uspokaja: warzywa są
bezpieczne!



: WARZYWA SĄ BEZPIECZNE!
CZĘSTO SŁYSZYMY W SIECI, ŻE
WARZYWA Z MARKETU TO
"SAMA CHEMIA".

TO MIT! * JAKO INSPEKCJA
SANITARNA **STALE POBIERAMY
PRÓBY I KONTROLUJEMY
JAKOŚĆ ŻYWNOŚCI** NA RYNKU.

•**NIE MUSISZ KUPOWAĆ
DROGICH PRODUKTÓW "EKO"**,
BY TWOJE DZIECKO BYŁO
ZDROWE. ZWYKŁE JABŁKO CZY
MARCHEWKA ZE SPRAWDZONYCH
ŹRÓDEŁ TO DOSKONAŁY WYBÓR.

•**WNIOSEK: ZDROWE ODŻYWIENIE
NIE MUSI BYĆ DROGIE!**

3

Metoda małych kroków (bez wyrzutów sumienia)

**ŚWIĘTA ZASADA PSYCHODIETETYKI:
LEPIEJ ZROBIĆ MAŁY KROK, NIŻ STAĆ
W MIEJSCU.**

• JEŚLI ZJEDLIŚCIE COŚ SŁODKIEGO – NIE ZAŁAMUJ SIĘ. PO PROSTU DOPIJCIE TO SZKLANKĄ WODY ZAMIAST SOKU.

• STARAJCIE SIĘ ZJEŚĆ WSPÓLNY POSIŁEK CHOĆ 2 RAZY W TYGODNIU – BEZ TELEFONÓW, BEZ TELEWIZORA. TYLKO WY I ROZMOWA.

NASZ WSPÓLNY PRZEPIS: „KANAPKA MOCY”

Idealna dla Mamy do pracy i dla ucznia do szkoły – wspólny smak to wspólny temat!

Co wrzucamy do środka?

1. **Baza:** Pieczywo pełnoziarniste + twarożek lub hummus (dla energii i koncentracji).
2. **Chrupanie:** Pestki dyni lub orzechy (magnez na lepszą pamięć i mniejszy stres).
3. **Kolor:** Plaster papryki, ogórka lub rzodkiewki.

Zadanie na dziś: Zróbcie rano takie same kanapki, a po południu porównajcie, komu bardziej smakowały!

GDZIE SZUKAĆ RZETELNEJ WIEDZY?

Nie ufaj internetowym "modom".
Wybieraj strony oparte na faktach:

- www.gov.pl/gis – aktualne komunikaty o bezpieczeństwie.
- www.ncez.pzh.gov.pl – sprawdzone porady żywieniowe.



Zeskanuj, by pobrać więcej przepisów z programu „Trzymaj Formę”.

OPRACOWANIE: MGR INŻ. KAROLINA KRAWCZYK-BOROWIEC –
PAŃSTWOWY POWIATOWY INSPEKTOR SANITARNY W WIERUSZOWIE.
MATERIAŁ PRZYGOTOWANY W RAMACH DOBRZYCH PRAKTYK PROMOCJI
ZDROWIA PSSE W WIERUSZOWIE.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

