



HEALTH4EU kids

Zdrowie dzieci naszym priorytetem

Gwiazda nawyków żywieniowych dziecka

Możesz użyć tej Gwiazdy do oceny nawyków żywieniowych dziecka i obszarów wymagających wsparcia.

Jak zachowuje się dziecko w porze posiłków?

Zakreśl numer, który opisuje nawyki dziecka w skali od 1 do 5, gdzie:
5 - świetnie sobie radzi
1 - wymaga poprawy.

Który zakres wymaga Twojej dodatkowej uwagi?

Pozytywne nastawienie do jedzenia

Posiłek zjadany przez moje dziecko jest urozmaicony i zbilansowany zgodnie z talerzem zdrowego żywienia

Uczestnictwo w przygotowywaniu posiłków w zależności od wieku (np. nakrywanie do stołu, gotowanie)

Gotowość do poznawania nowych smaków i produktów

Rozpoznawanie uczucia sytości i głodu

Maniery przy stole (np. umiejętność posługiwania się sztućcami)

Brak rozpraszania uwagi podczas spożywania posiłków (np. oglądaniem TV, korzystanie z telefonu komórkowego)

Rozmowy przy stole

Umiejętności i preferencje dziecka związane z jedzeniem:

na podstawie programu Smart Family, Finnish Heart Association



Dofinansowane przez
Unię Europejską

sum+

Śląski
Uniwersytet
Medyczny
w Katowicach

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia