

Научете децата си да се хранят здравословно!



Днес цял свят е луднал по темата за здравословното хранене. Ние българите също сме на тази вълна. Когато се разболее човек или има болно дете, чак тогава се сеща, че нещо не е наред и обръща внимание на храната си.

Добрата храна ни носи здраве и ни прави щастливи. Много е важно младите родители да научат децата си още от малки на добри навици как да се хранят и кой храна са полезни. Децата се учат и вземат пример от своите родители, копират тяхното поведение и навици. Ако сутрин един родител пие кафе и хапва солети и чипс, не може детето да си създаде здравословни навици.

Много от майките често са на диета и ограничавайки се от важни храни, с поведението си внасят напрежение и стрес в детето си. Детето трябва да има добър пример от родителите си за умерено и балансирано хранене.

Има много зложиди деца и е трудно, да накараш зложидо дете да хапне нещо. Тогава идва на помощ фантазията на готвача, а онлайн пространството е пълно с прекрасни идеи за вкусно и полезно детско меню. Направете храната на детето си забавна. Сандвича украсете с очички, носленце, уста от морковче, чушка, парче кашкавал или шунка.

Поднесете храната му в цветна чиния, така детето ще се впечатли, ще поиска да опита това или друго ястие. Още от малко детето трябва да опитва различни храни. Така ще си осигури богата палитра от вкусове. Гответе цветно, вкусно и здравословно!

Добавяйте по малко пресни подправки, но не прекалявайте, докато детето порасне. Всяко нещо с времето си! Много е важно да говорите с детето си за диети, за спорт, за здравословни храни.

Не казвайте, че дадена храна е лоша, така детето ще си мисли, че щом яде лоша храна, и то е лош човек.

Обяснете му, че за него е полезен плодовия сок, а не кола или сода. Покажете му и дайте да опита зеленчуци и плодове. Така ще расте здраво, активно, ще играе на воля, а няма да стои пред екрана и да гледа в една точка.

Създаването на здравословни навици относно храната се постига най-лесно и е най-ефективно, когато детето има добър модел за подражание.

Образовайте го докато е още малко, после ще е късно!

Източник: Gotvach.bg