



Διατροφή: 10 tips για να δώσετε στα παιδιά το καλό παράδειγμα

Είστε η πιο σημαντική επιρροή των παιδιών σας. Μπορείτε να κάνετε πολλά πράγματα για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να αναπτύξουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες που θα τους ακολουθούν σε όλη τους τη ζωή. Η ποικιλία των φαγητών βοηθά τα παιδιά να λάβουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα από την κάθε ομάδα τροφίμων.

Είναι επίσης πιο πιθανό να δοκιμάσουν νέα φαγητά και να τους αρέσουν περισσότερα φαγητά. Όταν τα παιδιά αναπτύσσουν προτιμήσεις για πολλά είδη φαγητών είναι πιο εύκολο να σχεδιάσετε τα οικογενειακά γεύματα. Μαγειρέψτε μαζί τους, φάτε μαζί τους, συζητήστε μαζί τους και κάντε την ώρα του φαγητού οικογενειακή στιγμή!

- Δώστε το παράδειγμα: Καταναλώστε φρούτα, λαχανικά και φυτικές ίνες με τα γεύματα ή τα σνακ σας. Αφήστε τα παιδιά σας να δουν ότι σας αρέσει να μασάτε ωμά λαχανικά.
- Πηγαίνετε να ψωνίσετε φαγητό μαζί τους: Η αγορά ειδών διατροφής μπορεί να διδάξει το παιδί σας πολλά πράγματα σχετικά με το φαγητό και τη διατροφή. Συζητήστε από πού προέρχονται τα φρούτα, τα λαχανικά, οι φυτικές ίνες, το γάλα και το κρέας. Αφήστε τα παιδιά σας να κάνουν υγιεινές επιλογές.
- Γίνετε δημιουργικοί στην κουζίνα: Τεμαχίστε το φαγητό σε αστεία και εύκολα σχήματα με τους κόπτες μπισκότων. Ονομάστε ένα φαγητό που το παιδί σας βοήθησε να ετοιμαστεί. Σερβιρίστε την 'Σαλάτα της Μαρίας' ή τις 'Γεμιστές πατάτες του Κωστάκη' για βραδινό. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να εφεύρει νέα σνακς.
- Προσφέρετε το ίδιο φαγητό σε όλους: Σταματήστε να μαγειρεύετε ξεχωριστά πιάτα για να ικανοποιήσετε τα παιδιά σας. Είναι πιο εύκολο να σχεδιάζετε τα οικογενειακά γεύματα όταν όλοι τρώνε τα ίδια φαγητά.
- Ανταμείψτε με την προσοχή σας, όχι με φαγητό: Δείξτε την αγάπη σας με αγκαλιές και φιλία. Ανακουφίστε με αγκαλιές και συζήτηση. Προτιμήστε να μην προσφέρετε γλυκά ως ανταμοιβή. Αυτό κάνει τα παιδιά να πιστεύουν ότι τα γλυκά ή τα επιδόρπια είναι καλύτερα από άλλα φαγητά. Όταν το φαγητό δεν έχει καταναλωθεί, τα παιδιά δεν χρειάζονται κάτι 'έξτρα'- όπως γλυκά ή μπισκότα- ως αντικατάστατα.
- Επικεντρωθείτε ο ένας στον άλλο στο τραπέζι: Συζητήστε για αστεία και χαρούμενα θέματα κατά τη διάρκεια του φαγητού. Κλείστε την τηλεόραση. Απαντήστε στο κινητό σας τηλέφωνο αργότερα. Προσπαθήστε να μετατρέψετε τα γεύματα σε μια διαδικασία χωρίς άγχος.



- Ακούστε το παιδί σας: Όταν το παιδί σας λέει ότι πεινάει, μπορείτε να του προσφέρετε ένα μικρό και υγιεινό σνακ- ακόμα και όταν δεν είναι ο προγραμματισμένος χρόνος του να φάει. Προσφέρετε επιλογές. Ρωτήστε το 'Τι προτιμάς για βραδινό: μπρόκολο ή κουνουπίδι' αντί για 'Θέλεις μπρόκολο για βραδινό';
- Περιορίστε τον χρόνο παρακολούθησης τηλεόρασης: Μην επιτρέπετε πάνω από 2 ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης την ημέρα, όπως συστήνεται από την Αμερικάνικη Ακαδημία Παιδιάτρων. Σηκωθείτε και κινηθείτε κατά τη διάρκεια των διαφημίσεων. Ξεκινήστε μια φυσική δραστηριότητα.
- Ενθαρρύνετε τη φυσική δραστηριότητα: Κάντε τη φυσική δραστηριότητα μια χαρούμενη διαδικασία για όλη την οικογένεια. Συμπεριλάβετε τα παιδιά σας στον σχεδιασμό. Περπατήστε, τρέξτε και παίξτε με το παιδί σας- αντί να κάθεστε στο περιθώριο. Δώστε το παράδειγμα με το να είστε φυσικά ενεργοί και να χρησιμοποιείτε εργαλεία ασφάλειας, όπως είναι τα κράνη των ποδηλάτων.
- Να είστε ένα καλό υγιεινό πρότυπο: Δοκιμάστε νέα φαγητά οι ίδιοι. Περιγράψτε τη γεύση, υφή και μυρωδιά. Προσφέρετε ένα νέο φαγητό κάθε φορά. Σερβίρετε κάποιο φαγητό που αρέσει στο παιδί σας μαζί με το νέο. Προσφέρετε τα νέα φαγητά στην αρχή του γεύματος, όταν το παιδί σας είναι πολύ πεινασμένο. Αποφύγετε να κάνετε διάλεξη ή να αναγκάσετε το παιδί σας να φάει.