



Училище за родители

Здравословното хранене без битки на масата

„Само още една хапка!“ ..., „Изяж си зеленчуците!“ ..., „Ако не си изядеш супата, няма десерт!“

Храненето понякога се превръща в истинско предизвикателство за семейството. Но храненето е много повече от това колко храна е изяло детето. То е навик, отношение, удоволствие и възможност детето да се учи да разпознава сигналите на собственото си тяло.

Как можем да помогнем?

Предлагайте разнообразна храна.

Детето може да има нужда да види и опита дадена храна многократно, преди да я приеме.

Не превръщайте храненето в награда или наказание.

Хранете се заедно, когато е възможно.

Деца учат много чрез наблюдение. Ако виждат възрастните да се хранят разнообразно, постепенно започват да приемат това като естествено поведение.

Нека храненето бъде спокойно.

Без бързане, караници и постоянни забележки.

А ако детето отказва определена храна?

Не е необходимо да настояваме: *„Трябва да го изядеш!“*

По-добре е спокойно да предложим храната отново в друг момент. Можем да кажем: *„Не искаш да го опиташ днес. Добре. Друг път може да опиташ.“*

Така детето получава възможност постепенно да изгради собствено отношение към храната.

Малките навици имат голямо значение

Нека детето постепенно свиква с:

- достатъчен прием на вода
- плодове и зеленчуци
- разнообразно меню
- пълноценни храни
- добра хигиена преди хранене
- спокойна атмосфера на масата

Най-важният пример сме ние

Трудно е да убедим детето да яде зеленчуци, ако самите ние никога не ги поставяме на масата. Затова нека не казваме само: *„Яж здравословно!“*

Нека му покажем как изглежда това.

Здравословното хранене се учи всеки ден – с малки избори, добър пример и много търпение.