

Mit tehet Ön szülőként?

Alapelvek

Gyermeke egészsége érdekében a szülő, tehát Ön tehet a legtöbbet.

- ✓ Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek!
- ✓ Segítsen gyermekének megérteni, hogy nincs jó vagy rossz étel. Ismertesse meg minél többféle ételmiszerrel és étellel! Mutasson jó példát, próbáljon ki újdonságokat!
- ✓ A zsiradékok mennyiségére és minőségére is ügyelni kell!
- ✓ Az édességek, desszertek, rágcsálnivalók fogyasztása csak mértékkel javasolt!
- ✓ Legyen szívügye a sófogyasztás mérséklése!
- ✓ Teljes értékű gabonafélék alkossák az étrend alapját!
- ✓ Zöldséget és gyümölcsöt naponta többször is kell enni!
- ✓ Tej, tejtermék fogyasztása naponta ajánlott!
- ✓ Sovány húsok, húskészítmények, halak és a tojás fontos alkotóelemei az étrendnek!
- ✓ A szomjúság legjobban az ivóvízzel oltható!
- ✓ Törekedjen az ideális étkezési körülmények megteremtésére az egész családnak!
- ✓ Fontos a helyes étkezési ritmus is!
- ✓ Tegyen meg mindent annak érdekében, hogy gyermeke ne menjen reggeli nélkül iskolába.
- ✓ Amikor gyermeke szomjas, mindig kapjon – lehetőleg cukormentes – folyadékot.
- ✓ Engedje meg gyermekének, hogy annyit szedjen és annyit egyen, amennyi jólesik. Ne egye túl magát amiatt, hogy nem szabad ételt hagynia a tányéron.
- ✓ Soha ne jutalmazza a gyermekét étellel, és ne büntesse az étkezés megvonásával!
- ✓ Az ételeknek és az italoknak legyen kijelölt helye (a konyhában, az étkezőben), ne tartson a számítógép vagy a tévé közelében még rágcsálnivalókat sem.
- ✓ Teremtse meg a lehetőségét annak, hogy gyermeke rendszeresen mozogjon, és a testmozgásnak minél több formáját megismerje.
- ✓ Mutasson ebben is példát: mozogjon együtt gyermekével!

A kiegyensúlyozott táplálkozás a vásárlással kezdődik!

Ezek helyett...	ezek ajánlottak
Cukrozott, szénsavas üdítőitalok	Rostos gyümölcs- és zöldséglevek, ásványvíz
Zsiradékban gazdagabb, fehér lisztből készült sütemények (linzerek, leveles-vajas tészták)	Különböző töltelékkel készült rétesek, piték, piskóták, illetve túrós, diós, mákos pékáruk
Csokoládék, cukorkák	Müzliszeletek, aszalt gyümölcsök, kompót/befőtt, friss gyümölcsök, tejdesszertek
Hagyományos szendvicsek	Szendvicsek zöldségekkel kiegészítve
Chipsek, sós ropik	Szezámagos ropik, pattogatott kukorica, puffasztott gabonaszeletek, natúr olajos magvak, extrudált kenyerek

