

Bekommt Ihr Kind genug gute Ernährung?

In der heutigen Fast-Food-Welt sind Eltern zu Recht besorgt, dass ihre Kinder ausreichend ernährt werden. Ein Problem ist, dass Kinder wählerische Esser sein können. Auch der Zugang zu zuckerhaltigem Junk Food hilft diesem Problem nicht. Manche Kinder essen nur bestimmte Lebensmittel. Ein großes Problem bei der Lebensmittelkontrolle ist, dass das Kind das Essen am Tisch ablehnt und später nach einem ungesunden Snack fragt oder vielleicht einen Keks von einem ahnungslosen Großelternteil oder einer Tante erschleicht. Um die Grundlagen zu decken, bietet es sich an, Kinder mit Vitaminen zu ergänzen. Selbst wenn die Ernährung angemessen ist, ist es aufgrund moderner Anbaumethoden, …



In der heutigen Fast-Food-Welt sind Eltern zu Recht besorgt, dass ihre Kinder ausreichend ernährt werden. Ein Problem ist, dass Kinder wählerische Esser sein können. Auch der Zugang zu zuckerhaltigem Junk Food hilft diesem Problem nicht. Manche

Kinder essen nur bestimmte Lebensmittel. Ein großes Problem bei der Lebensmittelkontrolle ist, dass das Kind das Essen am Tisch ablehnt und später nach einem ungesunden Snack fragt oder vielleicht einen Keks von einem ahnungslosen Großelternteil oder einer Tante erschleicht.

Um die Grundlagen zu decken, bietet es sich an, Kinder mit Vitaminen zu ergänzen. Selbst wenn die Ernährung angemessen ist, ist es aufgrund moderner Anbaumethoden, bei denen Lebensmittel auf ausgelaugten Böden angebaut werden, eine gute Idee, die Differenz auszugleichen. Es ist nicht mehr die Zeit der Kleinbauern, wo Pflanzenabfälle und Dung dem Boden zugesetzt wurden, um ihn anzureichern. Heute sind die Felder von Vitaminen und Mineralstoffen befreit.

Es gibt Unternehmen, die Vitamine so herstellen und verpacken, dass sie Kinder ansprechen. Dies kann lustige Formen und Farben beinhalten. Es kann sich auch um kindgerechte Shakes handeln, die mit Vitaminen angereichert sind. Während viele Vitamine vom Typ Gummibärchen verwenden, ist es wichtig zu erkennen, dass dies eine schlechte Idee sein kann. Der gummiartige Teil ist nicht gut für die Zähne. Sie kleben an den Zähnen. Außerdem können Kinder gummiartige Vitamine wie Süßigkeiten behandeln und zu viele nehmen. Das ist nicht gut. Zu viel des Guten kann bei Vitaminen schlecht sein. Wenn ein Kind zu viele Vitamine zu sich nimmt, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder sogar an die örtliche Giftnotrufzentrale.

Manchmal verschreibt ein Kinderarzt einem Kind Vitamine. Wenn ja, kaufen Sie das beste verfügbare. Es gibt Qualitätsunterschiede. Vitamine werden unter Ärzten diskutiert. Manche halten sie für notwendig. Einige glauben, dass sie nicht notwendig sind, wenn die Menschen sich richtig ernähren. Tatsache ist, wer hält sich wirklich an die Ernährungspyramide? Isst du als Erwachsener jeden Tag fünf bis sieben Portionen Obst und Gemüse? Hat Ihr Kind? Eine Nahrungsergänzung ist eine gute Idee, aber Sie können sich zuerst an den Kinderarzt wenden.

Eine Sache ist sicher. Vitamine sind kein Ersatz für gutes Essen. Sie sollen auch keine schnelle Lösung für eine laufende Junk-Food-Diät sein. Bringen Sie Ihrem Kind etwas über Ernährung bei. Tun Sie Dinge, damit nahrhafte Lebensmittel gut schmecken. So macht gutes Essen Spaß. Sie können ein Kind beim Zubereiten der Mahlzeit ein wenig mithelfen lassen. Sie können eine Alternative für Lebensmittel finden, die ein Kind nicht mag. Wenn ein Kind zum Beispiel keine Milch mag, schauen Sie, ob es rohe Mandeln isst, die Kalzium enthalten. Lassen Sie Ihr Kind beim Einkaufen Obst und Gemüse aussuchen. Machen Sie Gemüse pizzas zum Mittag- oder Abendessen. Wenn Sie einige dieser Tipps anwenden, werden Sie feststellen, dass Sie Ihrem Kind helfen können, sich besser zu ernähren und die Nahrung zu bekommen, die es braucht.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki