

Gesunde Ernährung für Ihr Kind

Als Eltern kann es frustrierend sein, Ihr Kind dazu zu bringen, bestimmte Lebensmittel zu essen. Die junge Palette schätzt neue Farben, Geschmäcker und Texturen in Lebensmitteln nicht oft. Wenn Kinder jedoch früh im Leben gute Essgewohnheiten lernen, können sie ihr Leben lang weiterhin gesunde Entscheidungen treffen! Jedes Kind ist anders. Einige essen zufrieden drei Mahlzeiten am Tag, gefüllt mit Obst und Gemüse, während andere viele kleine Portionen essen und extrem wählerisch sind. Es gibt keine „richtige“ Methode, wie Ihr Kind isst, solange es zunimmt und sich mit geeigneten Maßnahmen entwickelt. Es ist jedoch wichtig, Ihrem Kind weiterhin eine große Auswahl …



Als Eltern kann es frustrierend sein, Ihr Kind dazu zu bringen, bestimmte Lebensmittel zu essen. Die junge Palette schätzt neue Farben, Geschmäcker und Texturen in Lebensmitteln nicht oft. Wenn Kinder jedoch früh im Leben gute Essgewohnheiten lernen, können sie ihr Leben lang weiterhin gesunde

Entscheidungen treffen!

Jedes Kind ist anders. Einige essen zufrieden drei Mahlzeiten am Tag, gefüllt mit Obst und Gemüse, während andere viele kleine Portionen essen und extrem wählerisch sind. Es gibt keine „richtige“ Methode, wie Ihr Kind isst, solange es zunimmt und sich mit geeigneten Maßnahmen entwickelt. Es ist jedoch wichtig, Ihrem Kind weiterhin eine große Auswahl an Lebensmitteln anzubieten, auch wenn es äußerst wählerisch ist, was es in den Mund nimmt. Auf diese Weise wird die wöchentliche Ernährung Ihres Kindes abgerundet, auch wenn es an bestimmten Tagen keine ausgewogene Ernährung hat. Denken Sie daran, dass, solange gesunde Entscheidungen von den Eltern modelliert und dem Kind kontinuierlich angeboten werden (ohne Druck), das Kind sie schließlich auch ausprobieren wird!

Hier einige Tipps, um sicherzustellen, dass Ihr Kind ausreichend ernährt wird:

- Füttern Sie Ihr Kind mit einer Vielzahl von Obst und Gemüse. Fügen Sie Lebensmittel hinzu, die aus ernährungsphysiologischen und ästhetischen Gründen unterschiedliche Farben haben.
- Bieten Sie schon in jungen Jahren eine Vielzahl von Obst und Gemüse an. Dies hilft dem Kind, frühzeitig gesunde Essgewohnheiten aufzubauen
- Modellieren Sie gesunde Essgewohnheiten. Kinder wollen oft essen, was auch immer die Eltern essen, also stellen Sie sicher, dass es nahrhaft ist!
- Geben Sie Obst und Gemüse in die Lieblingsgerichte Ihres Kindes. Zum Beispiel eine Nudelsauce, die reich an gewürfeltem Gemüse ist, oder fügen Sie einem Sandwich Gurken und Sprossen hinzu.

Ein wichtiger Schritt für eine gesunde Ernährung ist die Reduzierung der Menge an verarbeiteten Lebensmitteln in der Ernährung Ihres Kindes. Kekse, Süßigkeiten und andere abgepackte Snacks enthalten große Mengen Zucker und künstliche Aromen oder Farben. Sogar Fruchtgetränke gehören zur gleichen ungesunden Kategorie! Verarbeitete Lebensmittel enthalten einen hohen Kaloriengehalt ohne großen Nährwert. Nicht nur das, sondern alle Chemikalien in diesen Lebensmitteln können bei Kindern zu Hyperaktivität, Unruhe, geringer Aufmerksamkeitsspanne und Fettleibigkeit führen. Eltern bemerken oft, dass sich die allgemeine körperliche und geistige Gesundheit erheblich verbessert, sobald verarbeitete Lebensmittel aus der Ernährung ihres Kindes genommen werden.

Hier sind einige Tipps zum Essen von Vollwertkost:

- Vermeiden Sie verarbeitete / zuckerhaltige Snacks: Pommes, Kekse, Donuts, Süßigkeiten usw.

- 100% Fruchtsaft anstelle von zuckerhaltigen Getränken (Soda, Eistee, Fruchtgetränke usw.)

- Ofenkartoffel statt Pommes

- Verwenden Sie Vollkornweizen anstelle von Weißbrot / Nudeln / Mehl

- Haferflocken anstelle von zuckerhaltigen Frühstückszerealien

- Reste von Hühner- oder Putenfleisch anstelle von verarbeitetem Aufschnitt

- Panierte Hähnchenbruststreifen anstelle von im Laden gekauften Hähnchen-Nuggets

- Popcorn aus der Luft anstelle von Pommes

- Eis am Stiel aus 100% reinem Fruchtsaft
- Frisches Obst und Gemüse als Snacks: Äpfel, Bananen, Beeren, Trauben, Sellerie, Karotten, Blumenkohl usw.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki