

Gesunde Ernährung für Kinder

Gesundes Essen für Kinder kann schwierig sein … was essen Ihre Kinder regelmäßig? Die meisten Eltern sagen, dass ihre Kinder das Junk-Food bevorzugen: Makkaroni und Käse, Süßigkeiten, Pommes, Kekse und andere Leckereien, die sie finden können. Auch wenn Ihre Kinder diese Dinge essen möchten, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass Sie Ihren Kindern gesunde Essgewohnheiten beibringen sollten. Sprechen Sie zunächst mit Ihren Kindern über die Vorteile gesunder Lebensmittel. Helfen Sie ihnen zu verstehen, warum es gut ist, Vollwertkost zu essen und was diese Lebensmittel tun, um ihrem Körper zu helfen. Erklären Sie, wie gesunde Lebensmittel unseren Körper mit …



Gesundes Essen für Kinder kann schwierig sein ... was essen Ihre Kinder regelmäßig? Die meisten Eltern sagen, dass ihre Kinder das Junk-Food bevorzugen: Makkaroni und Käse, Süßigkeiten, Pommes, Kekse und andere Leckereien, die sie finden können. Auch wenn Ihre Kinder diese Dinge essen

möchten, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass Sie Ihren Kindern gesunde Essgewohnheiten beibringen sollten.

Sprechen Sie zunächst mit Ihren Kindern über die Vorteile gesunder Lebensmittel. Helfen Sie ihnen zu verstehen, warum es gut ist, Vollwertkost zu essen und was diese Lebensmittel tun, um ihrem Körper zu helfen. Erklären Sie, wie gesunde Lebensmittel unseren Körper mit der Nahrung versorgen, die wir brauchen, um zu wachsen, zu reparieren und stark zu sein.

Beziehen Sie Ihre Kinder in die Ernährungsplanung ein. Lassen Sie sie bei der Planung der Menüs helfen und nehmen Sie sie dann mit zum Einkaufen. Das Lebensmittelgeschäft ist ein großartiger Ort für Kinder, um sich über alle verfügbaren Lebensmitteloptionen zu informieren. Führen Sie sie durch die Produktabteilung und erklären Sie, warum Obst und Gemüse besser sind als Süßigkeiten und Bonbons.

Eine weitere großartige Möglichkeit, Ihren Kindern zu helfen, gesündere Lebensmittel zu essen, besteht darin, sie bei der Zubereitung von Mahlzeiten unterstützen zu lassen. Sogar kleine Kinder können helfen, indem sie auf einem Stuhl stehen und kleine Aufgaben erledigen. Zeigen Sie ihnen, wie man gesunde Mahlzeiten zubereitet, und sie werden stolz auf ihre Arbeit sein, wenn sie bei der Zubereitung des Familienessens helfen.

Konzentrieren Sie Ihre Familiengewohnheiten auf gesunde Lebensmittel, aber es ist in Ordnung, ihnen von Zeit zu Zeit eine Belohnung zu geben. Sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber, wie es in Ordnung ist, gelegentlich Leckereien zu essen, aber die meiste Zeit sollten sie sich darauf konzentrieren, gesunde Lebensmittel zu essen, die ihnen Nahrung bieten.

Ihre Kinder sind möglicherweise resistent gegen gesunde Ernährung. Denken Sie also daran, dass es Zeit braucht! Seien Sie geduldig und arbeiten Sie weiter mit ihnen. Mit der Zeit werden Sie feststellen, dass gesunde Ernährung für Kinder einfacher ist, als Sie ursprünglich gedacht haben!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki