



Gesunde Ernährung und Kinderernährung

Das Thema gesunde Ernährung und Kinderernährung beschäftigt die meisten Eltern, insbesondere jüngere oder frischgebackene Eltern. Das Beste an gutem und nahrhaftem Essen für ihre Kinder zu wollen, ist etwas, wonach alle Eltern streben, aber nicht unbedingt wissen, wie es geht. Bei all den Lebensmitteltrends dieser Tage können unerfahrene Eltern leicht dazu verleitet werden, eine Diät zu befolgen, die ihr Kind wahrscheinlich nicht befolgen muss. Trenddiäten haben das Reich der Kinder nicht übersprungen, einige von ihnen zielten sogar speziell auf die Kinder frischgebackener Eltern ab, da sie wussten, dass Mütter und Väter einen Bissen nehmen würden. Wenn es um gesunde Ernährung …



Das Thema gesunde Ernährung und Kinderernährung beschäftigt die meisten Eltern, insbesondere jüngere oder frischgebackene Eltern. Das Beste an gutem und nahrhaftem Essen für ihre Kinder zu wollen, ist etwas, wonach alle Eltern

streben, aber nicht unbedingt wissen, wie es geht.

Bei all den Lebensmitteltrends dieser Tage können unerfahrene Eltern leicht dazu verleitet werden, eine Diät zu befolgen, die ihr Kind wahrscheinlich nicht befolgen muss. Trenddiäten haben das Reich der Kinder nicht übersprungen, einige von ihnen zielten sogar speziell auf die Kinder frischgebackener Eltern ab, da sie wussten, dass Mütter und Väter einen Bissen nehmen würden.

Wenn es um gesunde Ernährung und Kinderernährung geht, müssen frischgebackene Eltern dem gesunden Menschenverstand folgen und auf das hören, was ihre Ärzte sagen. Kinderärzte sind diejenigen, die Ihr Baby am besten kennen und wissen, in welchem Entwicklungsstadium es sich befindet. Bevor Sie eine Modediät für Ihr Kind oder einen neuen Ernährungswahn befolgen, besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt. Denken Sie auch daran, dass das Stillen mindestens sechs Monate lang gut für Babys ist und besser, wenn Sie dies länger tun können.

Eine andere Sache, die Eltern im Auge behalten müssen, bevor sie irgendeiner neuen Diät und Kinderernährung für ihr Kind folgen, sind Nahrungsmittelallergien. Kinder reagieren in verschiedenen Stadien unterschiedlich auf Nahrung. Manchmal liegt es daran, dass ihr Immunsystem noch nicht aufgebaut ist, und manchmal liegt es daran, dass sie wirklich allergisch sind.

Sie können feststellen, ob Ihr Kind eine Lebensmittelallergie hat, indem Sie mit Ihrem Arzt sprechen. Es gibt einige Hautallergietests, die ein Kleinkind durchführen kann, um dieses Problem anzugehen. Zum Beispiel mag die Modediät, die Kinder dazu ermutigt, Nüsse zu essen, ihre Klugheit und ihren Nutzen haben, aber für ein Kind, das gegen Nüsse allergisch ist, kann sie tödlich sein.

Letztendlich beruht gesunde Ernährung und Kinderernährung auf der Weisheit unserer Ärzte und auf der klassischen Ernährungspyramide. Viele Trenddiäten leihen sich hier und da

Informationsschnipsel aus, packen sie neu und versuchen dann, sie als brandneue Informationen zu präsentieren. Wenn Sie jedoch genug über gesunde Ernährung wissen, werden Sie feststellen, dass das meiste, was diese Modediäten predigen, entlehnte und unvollständige Empfehlungen der guten alten klassischen gesunden Ernährung mit magerem Fleisch, gutem Getreide, Obst und Gemüse sind.

Das Beste, was junge und verwirrte Eltern tun können, ist, ihren Arzt zu konsultieren und etwas über die Pyramide zu lesen. Sie werden feststellen, dass gesunde Ernährung und Kinderernährung viel einfacher sind, als sie glauben, und sie müssen nicht viel an ihrer derzeitigen Ernährung oder der derzeitigen Ernährung ihres Kindes ändern. Kinderernährung ist wirklich einfach, und die meisten Lebensmittel, die Ihre Kinder essen müssen, um dies zu erreichen, sind wahrscheinlich auch die Lebensmittel, die Ihre Mutter Ihnen serviert hat.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki