



Ernährung vs Junk Food für Kinder For

Eltern und Erwachsene sind dafür verantwortlich, Kindern gute Essgewohnheiten beizubringen. Der erste Schritt, sie zu lehren, besteht darin, sich gesund zu ernähren. Ein Kind ahmt das Verhalten eines Erwachsenen nach, das es sieht. Wenn der Einfluss der Erwachsenen in ihrem jungen Leben darin besteht, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen und sie zu genießen, erhöht dies die Chance, dass das Kind auch diese Lebensmittel essen möchte. Kinder brauchen wichtige Vitamine und Mineralstoffe in ihrer täglichen Ernährung, um ein gesundes Wachstum zu gewährleisten. Vitamin D, Calcium, Eisen und Zink sind alle wichtig. Sie sorgen dafür, dass ein Kind gesunde Knochen und Wachstumsmuster …



Eltern und Erwachsene sind dafür verantwortlich, Kindern gute Essgewohnheiten beizubringen. Der erste Schritt, sie zu lehren, besteht darin, sich gesund zu ernähren. Ein Kind ahmt das Verhalten eines Erwachsenen nach, das es sieht. Wenn der Einfluss der Erwachsenen in ihrem jungen Leben darin besteht,

Gemüse und Vollkornprodukte zu essen und sie zu genießen, erhöht dies die Chance, dass das Kind auch diese Lebensmittel essen möchte.

Kinder brauchen wichtige Vitamine und Mineralstoffe in ihrer täglichen Ernährung, um ein gesundes Wachstum zu gewährleisten. Vitamin D, Calcium, Eisen und Zink sind alle wichtig. Sie sorgen dafür, dass ein Kind gesunde Knochen und Wachstumsmuster hat.

Ein weiteres Problem mit Kindern und Ernährung ist Fettleibigkeit bei Kindern. Angesichts der Verfügbarkeit von schlechten Nahrungsmitteln, die sie umgeben, ist dies ein wachsendes Problem in entwickelten Ländern. Die beliebteste Gemüsehahl für Kinder ist Pommes frites. Unseren Kindern beizubringen, sich gesund zu ernähren, ist wichtig, um eine gesunde Generation zu erziehen. Kinder, die schlechte Entscheidungen treffen und fettleibig werden, können während des Erwachsenwerdens und bis ins Erwachsenenalter auf viele gesundheitliche Probleme stoßen.

Lassen Sie Ihr Kind bei der Speisekarte helfen. Kinder, die eine aktive Rolle bei der Entscheidung über eine gesunde Ernährung spielen, werden sich eher gesünder ernähren. Erklären Sie ihnen die Vorteile einer gesunden Ernährung in für sie verständlichen Begriffen. Kinder sind intelligent. Sie wollen mehr, als Süßigkeiten schlecht für dich sind. Erklären Sie ihnen die Bedeutung der Ernährung und ihres wachsenden Körpers auf einer für sie verständlichen Ebene.

Verboten Sie ungesunde Lebensmittel nicht völlig. Wir alle wissen, wenn Dinge verboten sind, werden sie noch mehr begehrt. Wir müssen unseren Kindern Mäßigung beibringen. Gesundes Essen kann eine große Frustrationsquelle sein, wenn wir es bis zu diesem Punkt eskalieren lassen. Manche Eltern denken, dass sie die ungesunde Ernährung ihres Kindes nicht ändern können. Balance ist der Schlüssel. Wenn Sie langsam beginnen und eine Mahlzeit nach der anderen angehen und die

oben genannten Vorschläge anwenden, können in kurzer Zeit gesündere Essgewohnheiten etabliert werden.

Holen Sie Ihre Kinder raus und machen Sie sie aktiv. Ein Kind, das mehrmals pro Woche zehn bis fünfzehn Minuten lang der Sonne ausgesetzt ist, erhält eine Vitamin-D-Quelle, die für die Gesundheit von Knochen und Zähnen wichtig ist. Regelmäßige Aktivität hilft ihnen auch, ein gesundes Gewicht zu halten.

Wir alle sind besorgt, dass unsere Kinder nicht die richtige Menge an Mineralien und Vitaminen bekommen. Auch wenn sie eine ausgewogene Ernährung mit abwechslungsreichen Lebensmitteln und begrenztem Junk-Food zu sich nehmen, machen wir uns immer noch Sorgen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Oft werden sie dem Kind empfehlen, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Nahrungsergänzungsmittel stellen sicher, dass Ihr Kind die empfohlene Tagesdosis an Nährstoffen erhält, die von der AAP, der American Association of Pediatrics, empfohlen wird.

Die Gesundheit unserer heranwachsenden Kinder sollte Priorität haben. Dass sie die täglichen Nährstoffe erhalten, die sie für einen starken Körper und Geist benötigen, ist der Schlüssel zur Erziehung gesunder Kinder. Bringen Sie ihnen bei, verschiedene Lebensmittel zu probieren. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und essen Sie selbst gesunde Lebensmittel. Begrenzen Sie den Konsum von Junk Food und Fast Food und achten Sie auf zuckerhaltige Flüssigkeiten, da dies flüssige Kalorien sind und viele nur sehr wenig oder gar keine Nährstoffe haben.

Beteiligen Sie sich an der Lebensmittelauswahl Ihres Kindes. Je älter sie werden, desto mehr werden sie diese Entscheidungen selbst treffen. Ihnen eine solide Grundlage zu geben, um die richtigen Entscheidungen zu treffen, kann dazu beitragen, dass sich die Gesundheit, die sie während ihres Wachstums genießen, dramatisch verbessert.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki