Zdravé stravovanie sa začína u vás

OD 4. MESIACA

ČLÁNOK

APR 19, 2022

1MINÚTA

Viete, že ste pre svoje dieťa obrovským vzorom? Že ho ovplyvňuje to, čo jete a pijete? Pokiaľ vaše dieťa uvidí, že jete zdravo, pravdepodobne ho to inšpiruje.

Gurmánom už od detstva

Zdravá strava spočíva v tom, že budete jesť dostatok potravín bohatých na živiny. Vaše telo potrebuje napríklad obilniny, mäso a ryby, bielkoviny, ovocie, zeleninu a mliečne výrobky. A tiež piť denne veľa vody. Zodpovední rodičia si potom môžu užívať hneď dve výhody – pozitívny dopad zdravých potravín na ich organizmus a nerozmaznané zdravé dieťa.

Odpozorované u rodičov

„Štúdie ukazujú zaujímavú vec. Keď si rodič alebo opatrovateľ pochutnávajú na novom jedle, dieťa ho pravdepodobne bude chcieť tiež vyskúšať. **Len čo pri stole vzor chýba, dieťa nemá motiváciu skúšať nič nové...**“ vysvetľuje Anne Dattilo, PhD, RD, Associate Director of Nutrition Science v spoločnosti Nestlé Infant Nutrition.

Hlavne pozitívne

Ak máte k nejakej potravine záporný vzťah, snažte sa z výchovného hľadiska držať emócie na uzde. Len čo totiž prejavíte k jedlu odpor, je dosť možné, že váš malý poklad to odpozoruje. **Uľahčite to radšej vám obom a naučte ho radšej jesť pestro a zdravo, nech má dobrý základ do života.**

Tip:

Nechajte svoje dieťa počas jedla pozorovať celú vašu rodinu a pripravte ho tak na budúcnosť zdravého stravovania.