

Концентрируйте внимание на завтраке

Первая половина дня может быть хаотичной, что способствует отказу от завтрака и полезного питания. Исследования показывают, что дети, которые едят завтрак, получают больше питательных веществ. То, что вы едите на завтрак, имеет огромное значение. Зерновые (особенно цельные зерна) с молоком и фруктами являются быстрым вариантом утренней трапезы, который предлагает целый ряд питательных веществ и не влияют на вес. Недавнее исследование, в котором участвовали более 2300 девочек в возрасте от 9 и 10 лет, показало, что девочки, которые употребляли зерновые продукты питания на регулярной основе в течение 10 лет были более стройные, чем девочки, которые совсем не употребляли такие продукты. Употребление зерновых связано увеличением потребления белка, кальция, железа, фолиевой кислоты, витамина С и цинка, а также сокращением потребления холестерина и жиров.

Дети на кухне

Вовлечение детей в приготовление и выбор пищи является одной из лучших стратегий воспитания у детей принципов здорового питания. Предоставление детям права выбора пищи способствует развитию самостоятельности, которая так для них важна. Позвольте ребенку выбирать между бананами и киви, или между овсяной кашей и каким-либо другим полезным продуктом питания.

Дома поощряйте своих детей к приготовлению полезных обедов, которые можно взять с собой в школу, а также к приготовлению вкусных и легких снежков. Собирайтесь как можно чаще, чтобы кушать вместе всей семьей, особенно, когда ваш ребенок принимает участие в приготовлении пищи. Исследования показывают, что совместные трапезы, без отвлечений на телевизор, способствуют лучшему рациону питания, а также снижают вероятность переедания. Кроме того, такие трапезы дают вам и вашему ребенку возможность поговорить.

