

TANÁCSOK SZÜLŐKNEK

Felmérésekből ismert, hogy nem fogyasztunk elegendő mennyiségű zöldséget-gyümölcsöt.

A zöldségekben, gyümölcsökben gazdag étrend az egészséges testtömeg megőrzésének, valamint a szív-érrendszeri-, daganatos betegségek megelőzésének egyik kulcsa.

A gyermekkori minta határozza meg táplálkozási szokásainkat, ezért a helyes táplálkozás kialakítását minél korábban el kell kezdeni!

Mit tehet ön gyermeke egészségének megőrzése érdekében?

- ✓ Mutasson jó példát! Egyen ön is minden étkezéshez zöldséget vagy gyümölcsöt!
- ✓ Mindig legyen otthon friss gyümölcs, nyers zöldség, illetve fagyasztott zöldségkeverék!
- ✓ Ha gyermeke nassolnivalóra vágyik, kínáljon neki friss vagy aszalt gyümölcsöt, tisztított sárgarépát, karalábét, paradicsomot!
- ✓ Gyermeke uzsonnájába tegyen mindig idényzöldséget, és ne feledkezzen el a gyümölcstről sem!
- ✓ Gyermeke kedvenc ételéibe csempésszen több zöldséget, gyümölcsöt! Készítsen pizzát zöldséges, gyümölcsös feltéttel vagy spagettit zöldségeket tartalmazó mártással!



Figyeljen rá, hogy gyermeke naponta legalább 3x egyen zöldséget, gyümölcsöt!