

Klub pre rodičov a deti

Učíme deti k zdravej výžive

V mesiaci október sme sa spolu s mamičkami rozhodli zrealizovať dni zdravej výživy alebo inak povedané, ovocné dni.

Zo spoločne prineseného rozmanitého ovocia mamičky pre svoje deti pripravili veľmi chutné ovocné taniere. Najmenší návštevníci klubu si tak počas hry mohli pochutnávať na výborných jabĺčkach, slivkách, banánoch, či hrozne a aj keď podaktorí doma ovocie nespapajú, v klube chutilo všetkým.

Dobrá rada:

- **Nezdôrazňujme** deťom, že ovocie a zeleninu **musíme jest', pretože sú zdravé**. Naučme deti vnímať ovocie a zeleninu ako samozrejmu súčasť ich stravy.
- **Určite nenúťme deti, aby zdravé jedlá jedli za každú cenu. Našou úlohou je nájsť spôsob, najlepšie hravý, aby si ovocie a zeleninu obľúbili. Na to, aby si potravinu obľúbil dospelý človek stačí 4-7 ochutnávok, dieťa ich potrebuje až 11 a nesmie k nim byť nútené.**
- **Nezabúdajme, že k prirodzenému vzťahu k ovociu a zelenine treba dieťa viesť už od útleho veku. Vo veku, kedy začne chodiť do školy, môže byť už neskoro. Do šiestich rokov si dieťa tvorí vlastný vzťah k jedlu.**

