

Dragi roditelji i ostali čitaoci,

Kako će se naše dete hraniti zavisi prvenstveno od nas samih. Zato je najvažnije da budemo dosledni onome što od naših mališana zahtevamo. Navike, rituali i recepti se nose iz kuće. Način spremanja hrane i odnos prema njoj je ono što će mlađi kasnije preneti u svoje nove porodice. Ishrana je deo kulture i gde god se našli u svetu po tome se prepoznajemo.

Da li i vi najčešće kuvate ona jela koja su se spremala u vašoj roditeljskoj kući? Uverena sam da da!



Iz prakse mogu da zaključim da se ili preterano bavimo ishranom ili je ona van naše kontrole. A najgore je kad ove dve krajnosti počnu da se smenjuju. Taj „nered“ se lako prenosi na decu. Zlatna sredina je ključ u sticanju dobrih navika i usvajanju pravila zdrave ishrane.

Deca uče ugledanjem na roditelje. Pokažite im svojim primerom šta je dobro. Negujte kulturu jela za stolom. Nemojte da im branite slatkiše, a sami da ih jedete. Ako jedete brzo, to će raditi i vaša deca. Ako vi ne doručkujete, i deci će to uči u naviku. Statistika pokazuje da gojazna deca mlađeg uzrasta rastu u porodici u kojoj je bar jedan od roditelja gojazan. Neredovna ishrana koja za posledicu ima prekomerno uzimanje slatkiša, najčešći je uzrok gojaznosti.

Neka ovaj dodatak bude prva pomoć u toj borbi. Kao majka dvoje dece, koja se zovu Rade i Vasilisa, sve što pišem proizašlo je iz realnog života naše porodice. Ovde ćete naći recepte iz „naše kuhinje“ i korisne savete u vezi sa najčešćim problemima ishrane kod dece raznih uzrasta:

1. Zdrav doručak svakog jutra
2. Omiljene namirnice – kako smanjiti slatkiše, kečap, slatke napitke
3. Neomiljene namirnice – kako zavoleti povrće i ribu
4. Zdrava užina koju školska deca nose od kuće