

„EGYÜTT, TESTVÉRKÉNT KUNMADARAS – BUDAPERT X. KERÜLET”
EFOP-3.1.8-17-2017-00011

Foglalkozás megnevezése: Táplálkozás

A foglalkozás célja: A szülők figyelmének felkeltése a tanulókon keresztül az egészséges táplálkozás fontosságára

A beszámolót készítette: Lantosné Póka Ágnes

A legjobb módszer annak érdekében, hogy meggyőzzük a **gyereket az egészséges táplálkozásról** az, hogy én, a szülők is étkezzenek egészségesen. A gyerekek hajlamosak a felnőttek példáját követni.

Biztos lehetsz benne, hogy ameddig gyümölcsöket és zöldségeket fogyasztasz, és nem rajongsz a csökkentett tápanyagbevitelű élelmiszerekért, a megfelelő üzenetet fogod átadni.

Ne teremts konfliktusokat az étellel szemben!

Könnyű egy igazi konfliktust kiváltani az étel körül. A jó szándékú szülők tárgyalnak a gyerekekkel, vagy akár zsaroláshoz folyamodnak annak érdekében, hogy a **gyerek egészséges ételeket fogyasszon**, de ott, a szemük láttára. Létezik egy hatékonyabb stratégia is. Ellenőrizd bizonyos értelemben a gyereket, és korlátozd a házban rendelkezésre álló ételek változatosságát.