

Un mic dejun sănătos

Dacă un copil se poate concentra bine și este în formă depinde și de nutriție. Toți copiii ar trebui să mănânce dimineața un mic dejun echilibrat.

- Zahăr puțin

Zahărul te face să fii obosit! De aceea, dulciurile, tartinele dulci (de ex., cu cremă de nuga) și băuturile dulci nu au ce căuta în ghiozdan. Zahărul face ca nivelul zahărului din sânge să crească rapid și copiii devin agitați. Iar dacă apoi scade din nou, copiii devin obosiți. Acestora le vine greu să se concentreze.



- Multe fructe și legume

Fructele și legumele sunt sănătoase și, în mod obligatoriu, ar trebui să existe în meniu în fiecare zi. Pentru a avea o valoare orientativă, se poate spune: orice om ar trebui să mănânce cel puțin cinci porții pe zi. O porție înseamnă o mână plină (asta înseamnă la copii, o mână de copil plină). Oferiți copilului dumneavoastră diferite sortimente pentru alegere, astfel încât acesta să poată participa la decizie.



- Mai bine cereale integrale decât pâine albă

Produsele din cereale integrale saturează pentru mai mult timp și conțin mulți nutrienți importanți. De aceea, pâinile din cereale integrale sau chiflele integrale sunt perfect adecvate pentru școală și pentru centrul de zi pentru copii. Ca strat de acoperire sunt adecvate, de ex., brânză, produse tartinabile vegetariene, cremă de brânză proaspătă sau salam cu conținut redus de grăsimi. Pentru o schimbare, puteți să puneți la pachet copilului dumneavoastră și un müsli cu iaurt natural sau cu quark, neîndulcit. Împună cu fructele, acesta este sănătos și delicios!



- Să se consume multe lichide

În total, copiii ar trebui să bea 1-1,5 litri de lichid pe zi. Vara, atunci când este prea cald, chiar ceva mai mult. Și în cazul băuturilor, părinții ar trebui să evite zahărul. Apa, ceaiurile neîndulcite și sucurile de fructe sunt cele mai bune pentru a potoli setea.

