



מאמר

10 טיפים להקניית הרגלי אכילה נכונים

עשה ועל תעשה - הקניית הרגלי אכילה

1. **ההורים שולטים באספקה** § ההורים מחליטים אילו מזונות לקנות ואלו מזונות יוגשו בארוחות לכן חשוב לדאוג למזונות מזינים ובריאים. אם החטיף האהוב על ילדכם אינו כל כך מזין § עדיין אפשר לקנות אותו מדי פעם כדי שלא יחשו סוג של חסך.
2. **הבחירה היא של הילדים:** הילדים בוחרים מה לאכול מהמוצע להם § יש לאפשר לילדים את הבחירה מהמגוון המוצע כאשר המגוון הוא בריא ומזין אין חשש להרגלי תזונה לא טובים .
3. **סגרו את "מועדון לגמור הכל מהצלחת"** § תנו לילדים לסיים לאכול כשהם חשים שובע, על הילדים ללמוד להקשיב לגופם ולאכול על פי תחושת שובע ורעב טבעיים, רק בצורה כזו אפשר למנוע אכילת יתר.
4. **להתחיל מוקדם.** מהרגע הראשון שמתחילים להציע מזונות משלימים יש להציע מגוון . העדפת מזונות מתחילה מגיל צעיר מאוד- לכן חשוב מ"הביס הראשון" להציע מגוון. זכרו יש להציע מזון חדש במספר רב של הזדמנויות עד שילד לומד לאהוב אותו. אין להכריח לאכול , יש להציע מספר טעימות, ילדים גדולים לבקש לנסות טעימה/ נגיסה אחת לפחות .
5. **מים הוא המשקה המומלץ לילדים** § מיצים הינם מקור לקלוריות מיותרות, עשירים בסוכרים , תורמים לתחושת שובע מוטעית, להשמנה ועששת.
6. **ממתקים** § מותר מדי פעם , אך אל תהפכו אותם לסיבה העיקרית לשבת לאכול. כאשר קינוח הוא הפרס לאכילת ארוחה, אין להתפלא שהילד "מעריך" יותר שוקולד מברוקולי.
7. **אוכל הוא לא אהבה** § מצאו דרכים אחרות לבטא את אהבתכם לילדכם- כאשר מזון משמש כפרס ודרך להבעת חיבה , הילדים יכולים להתחיל להיעזר באכילה כדרך להתמודד עם מצבי לחץ או רגשות אחרים .
8. **ילדים מחקים את ההורים** § על ההורים להוות מודל לחיקוי § אם ההורים אוכלים על פי כללי התזונה הנכונה בדרך קבע הילדים יטמיעו הרגלים אלו גם.
9. **ארוחה אינה זמן משחק-** יש להפריד בין משחק או צפייה בטלוויזיה וארוחה. הקפידו לאכול באווירה שקטה וללא הסחות דעת ובמקום קבוע. לארוחות משפחתיות תפקיד חשוב בהקניית הרגלי תזונה, אך גם מזמנת מפגש שגרתי בין בני המשפחה שבה מגישים יחד עם מאכלים מזינים גם מסרים ערכיים ותכנים חיוביים שההורים יכולים להאציל לילדיהם.
10. **להגביל מחשב וטלוויזיה** - כשזמן מחשב וטלוויזיה מוגבלים, הילדים ימצאו פעילויות אחרות לעשות . מחקרים מראים כי ככול שזמן מסך יורד % השומן קטן בילדים .

בהצלחה

