

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

Foglalkozás megnevezése: Egészséges életmód

A foglalkozás célja: A gyerek egyedül kell eldöntse, hogy éhes vagy sem

A beszámolót készítette: Kneifelné Szaszkó Judit Zsófia

Mit választ az ételekből? Mikor lakik jól?

A szülők ellenőrzik az ételeket, melyeket el fog fogyasztani a gyerek.

Íme, néhány tanács:

- Szolgálj fel a fő ételeket egy fix program szerint. Nem probléma, ha esetleg a gyerek elutasítja az étkezést, mivelhogy pontosan tudod a következő étkezés időpontját.
- Ne kötelezd a gyereket, hogy mindent megegyen a tányérból. Ha ily módon cselekszel, ösztönözni fogod a gyereket, hogy ne vegye tudomásul a telítettségi érzést.
- Ne próbáld a gyereket étellel zsarolni vagy jutalmazni. Ne használd díjként a desszertet abban az esetben, ha mindent megesz.
- Ne alakítsd át az ételt olyan módszerre, mellyel szeretetedet mutatod ki. Ha ezt akarod kimutatni, nyújts neki többet az időből, vagy mondj neki szép