

Առողջ սովորությունները վաղ են սկսում



Սկսելու լավ սովորությունները վաղ են սկսում ձեր երեխայի կյանքում: Սկսած նորածնային փուլից, կարող եք օգնել, որ ձեր երեխան զարգացնի ցկյանս առողջ սնվելու սովորություններ: Դուք ձեր երեխայի լավագույն տիպարն եք, ուստի երբ օգնում եք, որ նա լավ սնվի, դուք ևս փորձեք նույնն անել:

Առողջ սնուցանում և սնուցում

Ձեր նորածնի համար

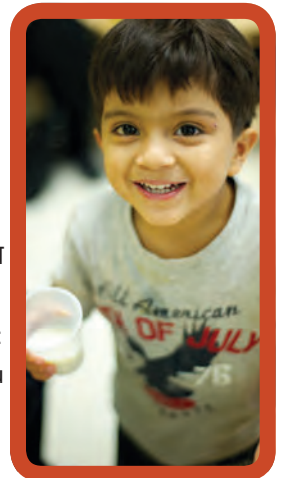
- Կրծքով սնուցանելը կարևոր է առնվազն 6 ամսով: Նա շատ հավանական է, որ տարիքն առաջանալիս ունենա ավելի առողջ քաշ:
- Ձեր մանկիկի շշուկը դրեք կրծքի կաթ կամ ֆորմուլա, ոչ թե շիլա: Շիլան նրան ոչ-անհրաժեշտ հավելյալ կալորիաներ է ավելացնում:
- Փորձեք սպասել մինչև մանկան 6 ամսական դառնալը առողջ պինդ սննդի անցնելուց առաջ, ինչպես՝ խոյսի վերածված բանջարեղենը, պահածոյացված մանկական սնունդը և մանկական շիլաները: Պինդ սննդի շուտ անցնելը կարող է հետագայում ավելացնել և գեր դարձնել:
- Ձեր մանկիկը մոտավորապես 8 կամ 9 ամսական դառնալուց հետո փորձեք տալ փոքր քանակությամբ մատով ընդունվող առողջ սնունդ, ինչպես՝ խորոված հավ, եփված ստեպլին և կտրտած ելակ: Սա կօգնի, որ ձեր մանկիկը սովորի առողջ սնվել:
- Կրծքի կաթը, ֆորմուլան և ջուրը լավագույն հեղուկներն են ձեր մանկան համար: Սողաները, 100% մրգահյութերը և մարգական խմիչքները հավելյալ կալորիաներ են ավելացնում նրա սննդակարգին և կարող են վնասել նրա ստամոքսին:

Ձեր փոքր երեխայի համար

- Ձեր փոքր երեխային տվեք առողջ թեթև նախաճաշեր, ինչպես՝ պանրի փոքր խորանարդներ, մանրատված բանան կամ ամբողջ հացահատիկե կրեկեր՝ օրը երկուսից երեք անգամ: Սա կօգնի, որ նա կուշտ մնա ճաշերի արանքում և նվազեցնի սովածության առնչված ջղային պոռթկումները:
- Փորձեք համբերատար լինել ընտրողի ուտողների նկատմամբ: Թերևս անհրաժեշտ լինի, որ նա մի քանի ամսում 10-ից 15 անգամ փորձի մի ուտելիք այն ուտելուց առաջ:
- Փորձեք ձեր փոքր երեխային առաջարկել ընտրել երկու առողջ ընտրանքներից մեկը: Ավելի հավանական է, որ նա առողջ սնվի երբ ինքն է ուտելիքն ընտրում:
- Կաթը և ջուրը լավագույն հեղուկներն են ձեր փոքր երեխայի համար: Սողաները, 100% մրգահյութերը և մարգական խմիչքները հավելյալ կալորիաներ են ավելացնում նրա սննդակարգին և կարող են վնասել նրա ստամոքսին:

Ձեր նախադպրոցականի համար

- Թույլ տվեք, որ ձեր երեխան ձեզ օգնի առողջ ճաշեր և թեթև նախաճաշեր պատրաստելիս: Շատ ավելի հավանական է, որ նա առողջ ուտելիքներ փորձի, եթե ձեզ օգնի:
- Փորձեք ձեր խոհանոցում մթերել պարզ, առողջ թեթև նախաճաշեր, ինչպես՝ ստեպլինը, կտրտած խնձորը և գետնանուշի կարագը, կամ լարածն պանիրը: Սա կօգնի, որ դուք և ձեր նախադպրոցականը առողջ սնվեք, նույնիսկ բազմազբաղ օրերին:
- Կաթը և ջուրը լավագույն հեղուկներն են ձեր նախադպրոցականի համար: Սողաները, 100% մրգահյութերը և մարգական խմիչքները հավելյալ կալորիաներ են ավելացնում նրա սննդակարգին և կարող են վնասել նրա ստամոքսին:



Ձեզ և ընտանիքի համար

- Ձեր երեխան ձեզ դիտելով է սովորում առողջ սովորությունները: Դուք ևս փորձեք առողջ սնվել:
- Հաստատեք խաղի, ճաշի և քանի սովորություններ՝ նվազեցնելու առօրյա կյանքի ստրեսը:
- Առողջ սնվելու խորհուրդներ ստանալու համար խոսեք ձեր երեխայի բժշկի, Head Start-ի անձնակազմի և ուրիշ ծնողների հետ:

