

Як перемістити фокус дитини з фастфуду на здорову їжу*

Всі ми знаємо, що швидка їжа — це не корисно. Але справжньою проблемою фастфуд стає тоді, коли дитина відмовляється їсти щось, крім бургерів і донатів.

Щоб змінити цю звичку та смаки, спробуйте замінити улюблені фастфуд-страви дитини домашніми смаколиками, в яких ви зможете контролювати кількість солі та цукру, а також якість інгредієнтів.

Крім того, намагайтеся рідше купувати оброблену їжу: що рідше діти вживатимуть її вдома, то менше охоти матимуть її купувати. Важливо розуміти, що смаки зміняться не відразу — діти привчаються до нових страв поступово.

Пропонуйте дитині скуштувати щось нове тоді, коли вона голодна, а за один раз вводьте лише один новий продукт. Ще один лайфхак — подавати нову страву разом із чимось, що дитина любить.

Крім смаку, швидка їжа нерідко приваблює дитину яскравими обгортками, тому спробуйте зробити так, аби домашня їжа виглядала весело.

Джерело: <https://bit.ly/34hJaYd>



Картопля фрі



Запечені шматочки
картоплі
з дрібкою солі



Смажена курка



Запечена курка



Морозиво



Заморожений йогурт
або фруктовий смузі



Тістечка



Домашня випічка
з малим вмістом
цукру



Картопляні чипси



Овочеві чипси,
горішки без солі



Молочні коктейлі



Фруктовий смузі



Булочки



Вироби з
цільнозернового
борошна



Солоні сухарики
зі смаковими
добавками



Домашні сухарики
з цільнозернового хліба
без солі, але зі спеціями