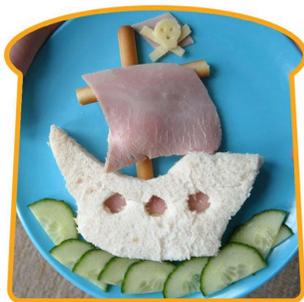


در آخر به خاطر داشته باشید طبق تحقیقات دانشمندان اگر بتوانید هر طعم جدید را حتی با اصرار حدود ۱۰ بار به کودکان بخورانید او این طعم را پذیرفته و به آن عادت می کند. پس ناامید نشوید و به هر حربه ای شده مواد مفید ولی نه چندان خوشمزه را با اشکال رنگارنگ و جذاب به فرزندانتان عرضه کنید.

شرکت دادن بچه ها در خرید سبزیجات نیز می تواند آنها را به خوردن آنچه خود انتخاب کرده اند ترغیب کند. آنها را با خود به فروشگاه های عرضه کننده سبزیجات و میوه ببرید و اجازه بدهید آنچه ترجیح می دهند خریداری کنند



شما از مواد غذایی رنگی نیز می توانید به عنوان حربه ای برای خوراندن گوشت به کودکان استفاده کنید. بسیاری از کودکان علاقه زیادی به خوردن گوشت نشان نمی دهند که آن هم یا به دلیل تنفر آنها از بوی گوشت است یا اینکه از تکه های گوشت در غذا خوششان نمی آید. بدین منظور می توانید از سبزیجاتی نظیر هویج، سیب زمینی و شلغم برای گرفتن بوی گوشت در غذا استفاده کنید.



به جای تنقلات پرچربی و پرنمک، برگه خشک شده میوه ها و مغزهایی مانند گردو و پسته را در دسترس بچه ها قرار دهید.



با فرزندتان بازی شناخت طعم میوه ها را ترتیب دهید. چشمان او را با یک دستمال ببندید و قطعاتی از میوه های گوناگون را در دهانش بگذارید تا با خوردن آنها، نوع میوه یا سبزی را تشخیص دهد.

خلاصه اینکه از خلاقیت شخصی خود برای ایجاد عادات صحیح غذایی در فرزندتان بهره بگیرید.



تهیه غذاهای جذاب با خوراکی های رنگی

پس از آشنایی با برخی از خواص خوراکی ها و دسته بندی آنها بر حسب رنگشان، نوبت به کاربرد آنها در تهیه غذاهای جذاب برای کودکان می رسد. بشقاب غذا را چون بوم نقاشی ببینید و به فرزندان کمک کنید تا روی این بوم با استفاده از مواد خوراکی رنگی که در اختیارش قرار می دهید مطابق سلیقه خودش منظره ای زیبا بیافریند.



با استفاده از قوه تخیل خود و کودکان با اشکال و طرح های فانتزی، این غذاها را بیارایید. در فصل تابستان پوره های رنگارنگی از میوه های گوناگون درست کنید و آنها را در یک جایی ریخته و در فریزر قرار دهید. از این قطعات یخ میوه ای برای سرو نوشیدنی های کودکان استفاده کنید.



سبزی:

فواید خوردن سبزی ها و میوه ها بر هیچ کس پوشیده نیست. سبزیجات سبز حاوی مجموعه ای از آنتی اکسیدان ها هستند که با خوردن آنها استخوان ها و دندان های محکم خواهیم داشت. سبزی ها و میوه ها ابتلا به سرطان را نیز کاهش می دهند. ب

عضی از آنها عبارتند از: فلفل سبز، کلم بروکلی، خیار، لوبیا سبز، نخودسبز، کدو سبز، کرفس، کلم، کیوی، طالبی، سیب و انگور سبز.

قهوه ای و سفید:

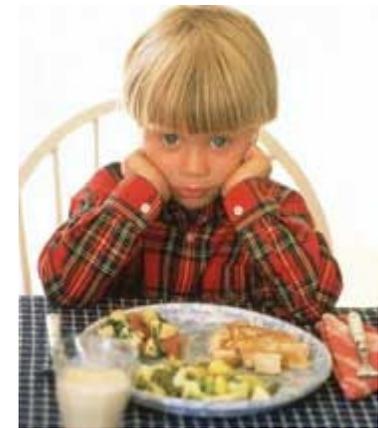
رنگ های سفید و کرم تا قهوه ای را نیز می توان در زمره رنگین کمان خوراکی ها جای داد. خواص سلامتی بخش و مفید سیر و پیاز سال هاست که زبانزد متخصصین تغذیه است و محققین دریافته اند که این گروه از مواد غذایی، در پایین آوردن سطح کلسترول خون مفید بوده و در حفظ سلامت قلب موثر هستند.

از این گروه می توان به پیاز، سیر، گل کلم، سیب زمینی، قارچ، موز و خرما اشاره کرد.

از خلاقیت شخصی خود برای ایجاد عادات صحیح غذایی در فرزندان بهره بگیرید

تاثیر رنگ و

تزئین غذا در افزایش اشتهای کودکان بد غذا



آیا کودک شما هم جزء کودکانی است که به اصطلاح بد غذا می باشد؟

اگر اینطور است می توانید با تزئین غذا، او را به خوردن تشویق کنید. رنگ در این تزئین بسیار اهمیت دارد. رنگ ها کودک را به خود جذب می کنند. باید ببینید کدام رنگ برای او جذاب تر است.