

Το μυστικό είναι τα παιδιά ΝΑ ΘΕΛΟΥΝ να τρώνε υγιεινά

Το πιο σημαντικό πράγμα αν θέλουμε να πετύχουμε κάτι είναι να έχουμε κίνητρα. Και αν θέλουμε να βελτιωθεί η διατροφή των μικρών παιδιών πρέπει να εστιάσουμε στα κίνητρα που τα εμπνέουν και τα ενεργοποιούν. Υπάρχουν λόγοι που θέλουν οι γονείς τα παιδιά τους να τρώνε υγιεινά και λόγοι για τους οποίους θέλουν τα παιδιά να τρώνε υγιεινά.



Άσχετα από το ποιοί λόγοι είναι πιο σημαντικοί για τους γονείς, το μεγάλο μυστικό είναι να εστιάσουμε στους λόγους των παιδιών. Να βασιστούμε στα δικά τους κίνητρα και να τα βοηθήσουμε να καταλάβουν πως με έξυπνη διατροφή μπορούν τα παιδιά να πετύχουν αυτό που όλοι μας θέλουμε. Να έχουν υγεία, ενέργεια και να μπορούν να πραγματοποιήσουν στη ζωή τα όνειρά τους!

Ας δούμε μερικούς λόγους για τους οποίους ένας γονιός μπορεί να θέλει το παιδί του να τρέφεται υγιεινά. Κάποιοι λόγοι μπορεί να φανούν κάπως εγωιστικοί. Το σημαντικό όμως είναι πως μπορούν να κινητοποιήσουν έναν γονιό για να πάρει στα σοβαρά το θέμα της διατροφής του παιδιού. Αυτοί είναι οι λόγοι που θα κάνουν τους γονείς να διαβάσουν ένα βιβλίο σαν αυτό και να μάθουν όλα όσα χρειάζεται να μάθουν για να βελτιωθεί η διατροφή των παιδιών.

Οι παρακάτω λόγοι είναι πράγματα που μπορεί να θέλει ένας γονιός από το παιδί του:

- Για να είναι υγιέστατο και να μην αρρωσταίνει.

- Για να μπορεί να σκέφτεται σωστά και να τα πηγαίνει καλά στο σχολείο.
- Για να έχει αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση.
- Για να μπορεί το παιδί να απολαμβάνει κάθε στιγμή.
- Για να είναι ήρεμο και να μη δημιουργεί εντάσεις.
- Για να είναι όμορφο και να έχει σωστό βάρος.
- Για να κοιμάται καλά τα βράδια και να ξυπνάει με όρεξη.
- Για να τα πηγαίνει καλά στα αθλήματα και τους αγώνες.
- Να για έχει την ενέργεια που χρειάζεται για να πετύχει στη ζωή
- Για να γίνει καλό παράδειγμα για τα δικά του παιδιά.
- Για να μπορέσει να επηρεάσει και άλλα παιδιά με το καλό του παράδειγμα.
- Για να μπορεί να φροντίζει τους γονείς του όταν αυτοί γεράσουν
- Το «Γιατί» των παιδιών

Τα παιδιά έχουν τα δικά τους προσωπικά κίνητρα για τα οποία θέλουν να τρώνε υγιεινά. Αν δεν τα έχουν ακόμα ανακαλύψει, αυτή είναι η πιο σημαντική βοήθεια που μπορείς να τους δώσεις.

Το πιο σημαντικό είναι να καταλάβει το παιδί τα οφέλη που του προσφέρει η υγιεινή διατροφή. Όταν συμβεί αυτό και το παιδί συνδέσει τις καλές διατροφικές συνήθειες με τα δικά του προσωπικά κίνητρα, όλη η υπόλοιπη διαδικασία γίνεται πανεύκολη. Αν το παιδί θέλει να τρώει υγιεινά, το ζητάει από μόνο του και έτσι το έργο της μαμάς γίνεται πολύ πιο εύκολο.

Ακολουθούν μερικά από τα πιο σημαντικά κίνητρα των παιδιών για τα οποία θέλουν να τρέφονται υγιεινά.

- Για να έχουν περισσότερη ενέργεια στο σχολείο.
- Για να τα πηγαίνουν καλύτερα στα μαθήματα
- Για να έχουν καλύτερες επιδόσεις στα αθλήματα και να νικάνε τους αγώνες.
- Για να μπορούν να διαβάζουν πιο αποδοτικά και έτσι να έχουν περισσότερο χρόνο για παιχνίδι.
- Για να παίζουν με όρεξη και ζωντάνια.
- Για να μπορέσουν να πραγματοποιήσουν τα όνειρα της ζωής τους.
- Για να βοηθήσουν κι άλλα παιδιά να τρώνε υγιεινά με το καλό τους παράδειγμα
- Για να έχουν όμορφο σώμα.
- Για να είναι πιο όμορφα και εμφανίσιμα.
- Για να έχουν όμορφο δέρμα και λαμπερά μαλλιά.
- Για να προστατεύουν το περιβάλλον τρώγοντας υγιεινά και οικολογικά.

Στο βιβλίο Μουσικομαγειρέματα έχουμε μία σελίδα με τα κίνητρα παρουσιασμένα με τέτοιο τρόπο που μπορούν να εμπνεύσουν τα παιδιά να τρώνε υγιεινά. Σε συνδυασμό με τις πρακτικές συμβουλές και τις νόστιμες συνταγές, μπορούν αυτά τα κίνητρα να ενεργοποιήσουν καλές συνήθειες που φέρνουν την επιθυμητή αλλαγή στη διατροφική συμπεριφορά και τον τρόπο σκέψης των παιδιών σχετικά με το φαγητό. Σημαντική βοήθεια είναι το μουσικό CD που μεταδίδει στα παιδιά τα μηνύματα της έξυπνης διατροφής με έναν μοναδικό ψυχαγωγικό τρόπο!

[Δείτε το βιβλίο/CD εδώ](#)



Ευτύχης
Μπλέτσας

BIBΛΙΟ + CD

ΜΟΥΣΙΚΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ

Έν πλώ

